



Crispetes condimentades

Ingredients (per a 2 racions)

30 g de blat de moro per fer crispetes

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Condiments:

Ratlladura* de gingebre i llimona

Ratlladura* de gingebre i menta

Orenga i pebre vermell

Canyella i ratlladura* de taronja

Elaboració

1. En un bol de mida mitjana, apte per a microones, disposeu-hi el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.

2. Tapeu el bol amb un plat i poseu-lo al microones a màxima potència durant quatre minuts aproximadament (dependrà de cada aparell).

3. Retireu el bol del microones i barregeu el contingut amb el condiment que preferiu.

*Netejar bé la pell de la llimona i la taronja abans de ratllar la pell i pelar el gingebre abans de ratllar-lo