



MATERIAL Y EQUIPO

- Horno eléctrico o freidora de aire
- Mandolina o cuchillo de chef
- Tabla para cortar
- Tazón mediano
- Charola para horno
- Papel encerado o tapete de silicón
- Papel absorbente
- Cucharas medidoras
- Báscula digital de cocina
- Pinzas o espátula
- Rejilla para enfriar (opcional)

SAZONADORES SALUDABLES

Ranch saludable (rinde para aproximadamente 4 porciones):

- Ajo en polvo: 2 g (1 cucharadita)
- Cebolla en polvo: 2 g (1 cucharadita)
- Perejil seco: 1 g (1 cucharadita)
- Pimienta negra: 0.5 g (1/2 cucharadita)

Sazonador Mexicano:

- Chile ancho en polvo: 2 g (1 cucharadita)
- Paprika: 2 g (1 cucharadita)
- Orégano seco: 1 g (1 cucharadita)
- Ajo en polvo: 1 g (1/2 cucharadita)

BBQ Saludable:

- Paprika ahumada: 2 g (1 cucharadita)
- Cebolla en polvo: 2 g (1 cucharadita)
- Ajo en polvo: 1 g (1/2 cucharadita)
- Pimienta negra: 0.5 g (1/2 cucharadita)
- Mostaza en polvo: 1 g (1/2 cucharadita)

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Zanahoria

Tiempo de Preparación:		Descripción:	
------------------------	--	--------------	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
180	grs.	Zanahoria.	1 Pieza grande
5	grs.	Aceite de oliva.	1 cucharadita.
0.5	grs.	Paprika.	¼ de cucharadita
0.3	grs.	Ajo en polvo.	⅓ de cucharadita.
0.2	grs.	Pimienta negra.	⅓ de cucharadita.
0.3	grs.	Sal.	1 pizca (Opcional)

#	Preparación:
1	Freidora: 150 °C por 12 a 15 minutos. Horno: 150 °C por 25 a 30 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Calabacita

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
180	grs.	Calabacita italiana.	1 Pieza mediana.
5	grs.	Aceite de oliva.	
0.3	grs.	Orégano seco.	¼ de cucharadita
0.3	grs.	Ajo en polvo.	⅛. de cucharadita.
0.2	grs.	Pimienta negra.	⅛ de cucharadita.

#	Preparación:
1	Freidora: 150 °C por 10 a 12 minutos Horno: 140 °C por 25 a 30 minutos

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Camote

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	grs.	Camote.	1 Pieza mediana.
5	grs.	Aceite de oliva.	
0.5	grs.	Canela.	¼ de cucharadita.
0.5	grs.	Paprika.	¼ de cucharadita.

#	Preparación:
1	Freidora: 160 °C por 15 a 18 minutos Horno: 150 °C por 30 a 35 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Betabel

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
180	grs.	Betabel.	1 pieza mediana.
5	grs.	Aceite de oliva.	
0.3	grs.	Ajo en polvo.	1/8 de cucharadita.
0.5	grs.	Romero seco.	1/4 de cucharadita.

#	Preparación:
1	Freidora: 150 °C por 15 minutos Horno: 150 °C por 30 a 35 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Papa

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	grs..	Papa	1 pieza mediana.
5	grs.	Aceite.	
0.3	grs.	Ajo en polvo.	1/8 cucharadita.
0.2	grs.	pimienta.	1/8 cucharadita.
0.5	grs.	Paprika.	1/4 cucharadita.

#	Preparación:
1	Remojar las rebanadas 20 minutos en agua fría.
2	Secar completamente antes de condimentar.
3	Freidora: 170 °C por 15 minutos. Horno: 170 °C por 25 a 30 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Jícama

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
------------------------	--------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	grs.	Jícama.	½ pieza mediana.
5	grs.	Aceite de oliva.	
0.8	grs.	Chile en polvo.	¼ de cucharadita.
0.8	grs.	Limón en polvo.	¼ de cucharadita.
0.3	grs.	Ajo en polvo.	⅛ de cucharadita.

#	Preparación:
1	Freidora: 160 °C por 18 a 20 minutos Horno: 150 °C por 35 a 40 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Plátano Macho

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
220	grs.	Plátano macho verde.	
5	grs.	Aceite de oliva.	
0.5	grs.	Paprika.	
0.3	grs.	Sal.	

#	Preparación:
1	Freidora: 160 °C • 12–15 min Horno: 160 °C • 20–25 min

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chips de Manzana

Tiempo de Preparación:	Descripción:		
-------------------------------	---------------------	--	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
180	grs.	Manzana.	1 pieza mediana.
1	grs.	Canela molida.	½ de cucharadita.
1	ml.	Extracto de vainilla.	¼ de cucharadita

No requiere aceite.

#	Preparación:
1	Freidora: 120 °C por 20 a 25 minutos Horno: 160 °C por 20 a 25 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.