



# Chips Horneadas de Col Rizada Crujientes



## Ingredientes

- 1 racimo de **col rizada** fresco (aproximadamente 8 tazas picada)
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**

**Rinde:** 3 tazas  
**Tiempo de preparación:** 20 minutos  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos

## Preparación

1. Lavarse las manos con agua y jabón
2. Calentar el horno a 350 grados F.
3. Enjuague la col rizada con agua fría. Corte las hojas del tallo grueso y seque completamente las hojas en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel.
4. Romper o cortar las hojas en trozos pequeños. Poner en un tazón grande y enpolvoree el aceite sobre la col y mezcle para bañar bien.
5. Poner las hojas de col en una bandeja para hornear y enpolvorear con sal.
6. Hornee hasta que los bordes estén dorados, alrededor de 10 a 15 minutos. Servir caliente.



## Notas

- Intente añadir ajo en polvo o pimienta con la sal.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (92g)  
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories 60**      **Calories from Fat 25**

**% Daily Value\***

**Total Fat 3g**      **5%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 290mg**      **12%**

**Total Carbohydrate 8g**      **3%**

Dietary Fiber 2g      **8%**

Sugars 0g

**Protein 4g**

**Vitamin A 180%**      • **Vitamin C 180%**

**Calcium 15%**      • **Iron 8%**

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4