

Chips Horneadas de Col Rizada Crujientes



Ingredientes:

- 1 racimo de **col rizada** fresco (aproximadamente 8 tazas picada)
- 1 cucharada de **aceite de canola** o **aceite de oliva**
- 1/2 cucharadita de **sal**

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 350 grados F.
2. Lavar las hojas de repollo.
3. Corta las hojas del tallo grueso y seque completamente las hojas en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel. Deseche los tallos.
4. Romper o cortar las hojas en trozos pequeños. Poner en un tazón grande.
5. Espolvorea el aceite sobre la col y revuelva para bañar bien.
6. Poner las hojas de col en una bandeja para hornear.
7. Espolvorear con sal.
8. Hornea a 350 grados F hasta que los bordes estén dorados, alrededor de 10 a 15 minutos.
9. Servir caliente.



Porciones: 6

Tamaño de la porción:
1/2 taza

**Información nutricional
(para cada porción):**

Calorías: 60

Grasa total: 3g

(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0mg

Fibra dietética: 2g

De sodio: 290mg

Nota:

- ▶ Si los preparas con anticipación, no almacenes las chips horneadas de col rizada crujientes en un recipiente hermético. Se pueden ablandar si se almacenan durante demasiado tiempo.

Visita [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

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 para gente 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.

2021 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.