

Chips de Col Rizada

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 manojo de col rizada, lavado bajo agua fría, corriente, tallos retirados.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 200°F. Rocíe ligeramente dos bandejas grandes para hornear con spray para cocinar.
3. Frota suavemente la col rizada bajo agua fría corriente. Seque completamente la col rizada usando un escurridor de ensalada si está disponible, o secándola con una toalla de papel.
4. Retire las hojas del grueso tallo principal (también llamado nervio) en el medio de la hoja usando las manos o unas tijeras de cocina. Rompa las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla las hojas con el aceite vegetal.
6. Coloque los trozos en una capa única en una bandeja para hornear. Hornee durante 20 minutos, saque las bandejas del horno, dé vuelta a las chips de col rizada.
7. Revise después de hornear 10 minutos adicionales para determinar si están uniformemente crujientes. Continúe horneando si es necesario. El tiempo puede variar con su horno. Registre los tiempos que funcionen para usted.
8. Deja enfriar las chips en la bandeja para hornear. Luego, transfíralas a un tazón y espolvoree condimentos opcionales, si lo desea.
9. Guarda las sobras en un recipiente sellado.

*Los condimentos que se pueden usar incluyen sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, queso parmesano, sazón para tacos u otros sabores que le gusten.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 30, Grasas totales 2 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 15 mg, Carbohidratos totales 3 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 1 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 0 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026