

# Chips de Col Rizada

6 porciones



## Ingredientes

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

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 30, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 15mg, Carbohidratos Totales 3g, Fibra 1g, Azúcares Totales 1g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 4%.

## 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. Frote 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. Mezcle 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. Deje enfriar las chips en la bandeja para hornear. Luego transfíralas a un tazón y espolvoree condimentos opcionales, si lo desea.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado.

*Notas: 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.*

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Chips de Col Rizada

6 porciones



## Ingredientes

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

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 30, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 15mg, Carbohidratos Totales 3g, Fibra 1g, Azúcares Totales 1g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 4%.

## 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. Frote 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. Mezcle 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. Deje enfriar las chips en la bandeja para hornear. Luego transfíralas a un tazón y espolvoree condimentos opcionales, si lo desea.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado.

*Notas: 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.*

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu