

Chips de Col Rizada al Horno

Tipo de Receta: Merienda

Tiempo para preparación: 10 minutos

Receta para: 3

Tiempo para cocinar: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

6 tz de col rizada

1 cda de aceite de oliva

¼ cdta de sal

½ cdta de ajo en polvo

½ cdta de cebolla en polvo

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Con un cuchillo o tijeras con cuidado remueva las hojas de el col rizada
4. Lave y seque el col rizada con aceite de oliva y espolvoree con sal, ajo y cebolla en polvo.
5. Hornee hasta que los bordes esten cafes pero no quemados, unos 10-15 minutos.
6. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

3 raciones por envase

Tamaño por racion 1 taza (56g)

Cantidad por Ración

Calorías 60

%Valor Diario*

Grasa Total 5 g 6%

Grasa Saturada 0.5 g 3%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 220 mg 10%

Carbohidrato Total 3 g 1%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 0 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 2 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 129mg 10%

Hierro 1mg 6%

Potasio 184mg 4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.9