

Chips de Col Rizada al Horno

Ingredientes:

Sirve 8

1 manojo grande de col rizada, tallos duros eliminados, hojas rotas en pedazos (aproximadamente 16 tazas)
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/8 cucharadita de sal



Nutrition Facts	
Serving Size 2 cups Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 4g	
Vitamin A 410% • Vitamin C 270%	
Calcium 20% • Iron 15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 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	



Indicaciones:

1. Coloque las rejillas en el tercio superior y el centro del horno; precalentar a 400°F.
2. Si la col rizada está mojada, seque muy a fondo con una toalla limpia; transferir a un tazón grande.
3. Rocíe la col rizada con aceite y espolvoree con sal. Con las manos, masajee el aceite y la sal sobre las hojas de col rizada para cubrir uniformemente.
4. Llene 2 hornos con bordes grandes con una capa de col rizada, asegurándose de que las hojas no se superpongan. (Si la col rizada no cabe, haga las papas fritas lotes.)
5. Hornea hasta que la mayoría de las hojas estén crujientes, cambiando las sartenes de nuevo al frente y de arriba a abajo a mitad de camino, de 8 a 12 minutos en total.
6. Comience a revisar después de 8 minutos para evitar quemaduras.