

Chips de col rizada



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada, sin tallos y picada
- 1 1/2 cucharada aceite para cocinar
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Ponga la col rizada a un bandeja para hornear. Rociarla con aceite y espolvoréela con sal y pimienta.
3. Hornee por 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada este crujiente y dorada.



Notas:

- ¡La col silvestre y la acelga se pueden usar en lugar de la col rizada!
- Agregue especias extras como cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino o queso Parmesano antes de hornear para añadir sabor extra.

Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	63
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	26 mg
Carbohidratos	6 g
Fibra	1 g
Azúcares	0 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: All recipes