# Chips de col rizada

## Ingredientes:

- 1 cabeza de col rizada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de sal

Sugerencia: Los hojas de col rizada pueden ser arenosas. Elimine fácilmente la arena llenando el fregadero con agua, añadiendo las hojas de col rizada y meneándolas. Las hojas flotarán y la arena se hundriá.

#### Instrucciones:

- Precaliente el horno a 300 °F.
- Lave v seque la col rizada.
- Quite las nervaduras centrales y los tallos de cada hoja.
- Corte las hojas en trozos de 3 a 4 pulgadas.
- En un cuenco grande, mezcle la col rizada con el aceite de oliva con las manos, frotando cada troza de col rizada con el aceite.
- Extienda la col rizada en una sola capa sober 2 bandejas para hornear cubiertas con papel de aluminio.
- Espolvoree la col rizada con un poquitito de sal.
- Hornee de 18 a 20 minutos.
- Retire del horno
- Guarde en un recipiente hermético hasta por 1 semana.

Nutrition Facts per 1/4 recipe serving: 90 calories; 7g fat; 6g carbohydrates; 3g protein; 2g sugars; 0mg cholesterol; 170mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

## Chips de col rizada Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 cabeza de col rizada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de sal

Sugerencia: Los hojas de col rizada pueden ser arenosas. Elimine fácilmente la arena llenando el fregadero con agua, añadiendo las hojas de col rizada y meneándolas. Las hojas flotarán y la arena se hundriá.

## Instrucciones:

- Precaliente el horno a 300 °F.
- Lave v seque la col rizada.
- Quite las nervaduras centrales y los tallos de cada hoja.
- Corte las hojas en trozos de 3 a 4 pulgadas.
- En un cuenco grande, mezcle la col rizada con el aceite de oliva con las manos, frotando cada troza de col rizada con el aceite.
- Extienda la col rizada en una sola capa sober 2 bandejas para hornear cubiertas con papel de aluminio.
- Espolvoree la col rizada con un poquitito de sal.
- Hornee de 18 a 20 minutos.
- Retire del horno
- Guarde en un recipiente hermético hasta por 1 semana.

Nutrition Facts per 1/4 recipe serving: 90 calories; 7g fat; 6g carbohydrates; 3g protein; 2g sugars; 0mg cholesterol; 170mg sodium.