



Ingredientes:

- 1 racimo de **col rizada** fresca (aproximadamente 8 tazas picada)
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1/2 cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Enjuague la col rizada con agua fría de la llave. Corte o remueva el tallo grueso de cada hoja y seque las hojas completamente en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel.
4. Rompa o corte las hojas en trozos pequeños, colóquelos en un tazón grande y rocíe con aceite. Revuelva para cubrir bien.
5. Ponga la col rizada en una bandeja para hornear y espolvoree con sal.
6. Hornee hasta que los bordes de la col rizada estén dorados, alrededor de 10 a 15 minutos. Sirva caliente.

Notas:

- ▶ Los chips de col rizada son más crujientes si se comen poco después de prepararlos.
- ▶ Intente añadir ajo en polvo o pimienta con la sal.



Porciones: 6

Tamaño de la porción:
1/2 taza

**Información nutricional
(por porción):**

Calorías: 60

Grasa total: 3g

(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0mg

Fibra dietética: 2g

Sodio: 290mg

