Frituras de col rizada

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 manojo de col rizada (o acelga, espinaca o coles)

1 1/2 cucharadas aciete de oliva

Preparación

1. Coloque papel manteca sobre una lámina para hornear galletas.
2. Lave y seque la col rizada. Con un cuchillo o tijeras de cocina, cuidadosamente quite las hojas del tallo grueso. Corte en pedazos del tamaño de una mordida.
3. Coloque los pedazos de col rizada en una lámina para hornear galletas.
4. Rocíe aceite de oliva sobre la col rizada y luego espolvoree los condimentos que haya escogido.
5. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada esté crocante y los bordes se tornen color marrón pero sin quemarse.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**63**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**26 mg**
Total de Carbohidrato	**6 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	101 mg
Hierro	1 mg
Potasio	329 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza

Notas

Sugerencias de condimentos: sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino, cúrcuma y queso parmesano.

Del Norte DHHS. University of Kentucky EFNEP.