

Frituras de col rizada

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1 manojo de col rizada (o acelga, espinaca o coles)
1 1/2 cucharada aceite de oliva

Instrucciones

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.

Precio

Por receta: \$0.77
Por servido: \$0.13

Fuente

Del Norte DHHS.
University of Kentucky EFNEP.

Notas

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

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (37g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 45	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 70%	• Vitamina C 70%
Calcio 6%	• Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4