



Fritos Crujientes de Col Rizada



Ingredientes

- 1 racimo de col rizada fresco (aproximadamente 8 tazas picada)
- 1 cucharada de aceite de canola o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal

Porciones 1/2 taza
 Rinde 6 porciones
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo para cocinar: 15 minutos

Preparación

1. Lave las hojas de col.
2. Corte las hojas del tallo grueso y completamente seque las hojas en una secadora giratoria de ensalada o con toallas de papel. Deseche los tallos.
3. Rompa o corte las hojas en pedazos del tamaño de un bocado. Ponga en un tazón grande.
4. Rocíe aceite sobre la col y revuelva para bañarla bien.
5. Ponga las hojas de col rizada en una bandeja para hornear.
6. Espolvoree con sal.
7. Hornee a 350 grados F hasta que los bordes se doren, aproximadamente 10 a 15 minutos.
8. Sirva caliente.



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (92g)
 Porciones por Envase 6

Cantidad por Porción

Calorías 60 Calorías de Grasa 25

% Valor Diario*

Grasa Total 3g 5%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 290mg 12%

Carbohidratos Total 8g 3%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 0g

Proteínas 4g

Vitamina A 180% • Vitamina C 180%

Calcio 15% • Hierro 8%

*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	2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4