



PAPITAS DE COL RIZADA

MATERIALES:

Bandeja para hornear
Cucharas de medir
Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Papel encerado (opcional)

INGREDIENTES:

4 tazas de col rizada (o acelgas, espinacas o col)

1 ½ cucharadas de aceite de olive

Condimentos a elegir

Sirve 6 porciones

*Esta Receta por: USDA Mixing Bowl . Del Norte DHHS.
University of Kentucky EFNEP.

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel encerado (opcional).
2. Lave y seque la col rizada. Con un cuchillo o tijeras de cocina, retire con cuidado las hojas de los tallos gruesos. Córtelas en trozos pequeños.
3. Coloque las piezas de col rizada en una bandeja para hornear galletas.
4. Rocíe el aceite de oliva sobre la col rizada y luego rocíe con los condimentos de su elección.
5. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada esté crujiente y los bordes estén marrones pero no quemados.

Notas:

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