



Hojuelas de col rizada

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 6

1 montón grande de col rizada

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Lave la col rizada, quite los tallos y corte con las manos en trozos grandes. Deje secar la col rizada o dé golpecitos suaves para secar.
3. Mezcle el aceite y la sal en un recipiente grande.
4. Coloque la col rizada en la mezcla y sacuda hasta que esté cubierta de forma pareja.
5. Coloque la col rizada extendida en una plancha para hornear grande en una sola capa. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que la col rizada esté apenas dorada y crocante.



Consejo Food \$ense

- ¡Pruebe algo nuevo! Elija un nuevo vegetal cada semana y encuentre nuevas maneras de comer de forma saludable. Los niños copian lo que los adultos hacen. Comer vegetales es bueno para todos.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ taza) calorías 60; proteínas 3g; carbohidratos 9g; grasas totales 3g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 2g; sodio 430mg; vitamina C 180%; vitamina A 270%; hierro 8%; calcio 10%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense



Cocinando juntos: elaboración de hojuelas de col rizada con los niños

Cuando los niños ayudan a cocinar, asegúrese de que haya un adulto con ellos que cuide que usen con seguridad los equipos y utensilios. Las tareas fáciles las pueden hacer niños que tengan desde 5 años de edad. Los niños de 8 años o más pueden aprender con éxito las tareas intermedias. Las tareas difíciles deben realizarlas adultos o niños mayores con experiencia en ayudar en la cocina.

Tareas fáciles: Reunir los ingredientes y utensilios.

Lavar, escurrir y secar los vegetales.

Tareas intermedias: Quitar los tallos de la col rizada.

Rasgar la col rizada en trozos grandes.

Medir el aceite y la sal; mezclarlas en un recipiente.

Echar la col rizada en el aceite hasta que quede bien cubierta.

Colocar la col rizada en una fuente para horno grande, en una sola capa.

Tareas difíciles: Encender y apagar el horno, fijar la temperatura y el temporizador.

Retirar del horno cuando están doradas y crocantes.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

