CHIPS DE TORTILLA HORNEADOS

UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
5 minutos	10 minutos	6 porciones (4 chips por porción)

INGREDIENTES:

Antiadherente en aerosol para cocinar

3 tortillas (10 pulgadas) de maíz, harina de trigo integral o harina blanca

Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Reunir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar ligeramente una bandeja para hornear con el aerosol para cocinar.
4. Cortar cada tortilla en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colocarlas en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
5. Rociar la parte superior de las tortillas con el aerosol para cocinar y agregar con una pequeña cantidad de sal.
6. Cocinar durante 8 a 10 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Controlar atentamente para que no se quemen.
7. Sacar del horno, dejar enfriar unos minutos antes de servir.
8. Almacenar en un recipiente hermético sobre la mesada durante 3 a 5 días. Recalentar en el horno.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 4 Chips (25g)

Amount Per Serving	
Calories	**70**
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 33mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tortillas de Harina Blanca

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 4 Chips (17g)

Amount Per Serving	
Calories	**35**
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tortillas de Harina de Maíz

¡Sea creativo! Servir con *salsa de magno o dip de frijoles* del Libro de cocina *Coma bien • Manténgase activo* u otras salsas, dips, sopas o ensaladas.

Para más información visite:
https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.