



# Chips de tortilla al horno

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |  
Tiempo total: 20 minutos.

## Equipamiento:

Asadera  
Toallas de papel

## Utensilios:

Cuchillo

## Ingredientes

6 tortillas de trigo integral  
Aerosol antiadherente  
Sal al gusto (opcional)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno o el horno tostador a 400 grados. Si usa un horno convencional, coloque la rejilla del horno en la mitad.
3. Recubra ligeramente la asadera con aerosol antiadherente.
4. Corte las tortillas en 8 triángulos iguales y colóquelos sobre la asadera. Cocine los triángulos de tortilla en tandas en lugar de superponerlos para asegurarse de que se cocinen de forma pareja. NOTA: Si usa el horno convencional, cocine solo de a una asadera a la vez. Si cocina más de una asadera a la vez, la asadera más cerca del calor se quemará.
5. Rocíe las tortillas con aerosol antiadherente y sale ligeramente, si lo desea.
6. Hornee por 8 a 12 minutos, hasta que estén crujientes y dorados. Controle los chips de cerca para que no se quemen.
7. Saque la asadera y deje enfriar por completo sobre toallas de papel. NOTA: Si los chips de tortilla no se enfrían del todo no quedarán crujientes.

## Información nutricional:

Calorías 140  
Grasas totales 3.5 g  
Sodio 300 mg  
Carbohidratos totales 25 g  
Proteína 4 g