



Chips de tortilla al horno

Porciones 6 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Asadera, toallas de papel

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

Aerosol de cocina antiadherente

6 tortillas de trigo integral de

8 pulgadas

Sal (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 de cocina.
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 de cocina 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.

Notas

- Si usa un horno convencional, coloque la rejilla del horno en la mitad.
- 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.
- 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