



## Chips de Tortilla Horneados

Rinde: 6 porciones (4 chips por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

### Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar

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

Sal

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lávese las manos con agua y jabón.
3. Reúna todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aerosol para cocinar.
5. Corte cada tortilla en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
6. Rocíe la parte superior de las tortillas con el aerosol para cocinar y agregue con una pequeña cantidad de sal.
7. Cocine durante 8 a 10 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Controle atentamente para que no se quemen.
8. Saque del horno, deje enfriar unos minutos antes de servir.
9. Guárdelo en un recipiente hermético sobre la encimera durante 3 a 5 días. Recaliénte en el horno.

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

### Tortillas de harina

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 Chips (25g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 40mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 33mg	<b>0%</b>
<small>*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.</small>	

### Tortillas de maíz

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 Chips (17g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>35</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	<b>2%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 10mg	<b>0%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 0mg	<b>0%</b>
<small>*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.</small>	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute of Food and Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

