



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## 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. 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.

*¡Sea creativo!* Servir 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 Blanca

<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>
	% Daily Value*
<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	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 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>
	% Daily Value*
<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	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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Haga un cambio*