

Tortilla Chips

Yield: 8 servings

Ingredients

8 each corn tortillas
½ teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper
cooking spray as needed

Instructions

1. Heat oven to 350 degrees.
2. Cut the tortillas into 8 wedges and place in a medium or large bowl.
3. Spray oil into a bowl and toss until tortillas are very lightly coated.
A little oil goes a long way.
4. Add seasonings to the bowl and toss to coat.
5. Spread tortillas evenly on a sheet pan lined with parchment paper or foil. Try to avoid overlapping the chips.
6. Bake for 10 minutes or until chips start to turn light brown then remove from oven and allow to cool before eating.

Nutrition Information

Serving Size: 8 chips
Calories: 60
Total Fat: 0.5 g
Saturated Fat: 0 g
Monounsaturated Fat: 0.0 g
Sodium: 50 mg
Total Carbohydrate: 12 g
Dietary Fiber: 1 g
Sugars: 0 g
Protein: 1 g

Source: Goldring Center for Culinary Medicine

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X21884 © Spectrum Health 09.2021



Chips de tortilla

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

8 tortillas de maíz

½ cucharadita de sal kosher

½ cucharadita de pimienta
negra molida

Aerosol de cocinar, a gusto

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Corte las tortillas en 8 triángulos y póngalas en un cuenco mediano o grande.
3. Rocíe aceite en el cuenco y revuelva hasta que las tortillas estén levemente cubiertas. Un poquito de aceite rinde mucho.
4. Agregue condimentos al cuenco y revuelva para cubrir las tortillas.
5. Distribuya las tortillas de manera uniforme sobre una plancha metálica para horno cubierta con papel de hornear o con aluminio. Trate de que las tortillas no queden unas sobre otras.
6. Hornee por 10 minutos o hasta que los trocitos comiencen a dorarse y luego sáquelos del horno y déjelos enfriar antes de comerlos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 8 chips

Calorías: 60

Grasa total: 0.5 g

Grasa saturada: 0 g

Grasa monoinsaturada: 0.0 g

Sodio: 50 mg

Total de carbohidratos: 12 g

Fibra alimentaria: 1 g

Azúcares: 0 g

Proteína: 1 g

Fuente: *Goldring Center for Culinary Medicine*

Receta presentada por

Medicina Culinaria

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**