

Receta para: CHIPS DE HOJA DE BETABEL

Porción de muestra para 10-20 estudiantes

INGREDIENTES

- 3-5 hojas de betabel (reserva el betabel para preparar tu receta favorita de betabel o prueben nuestra ensalada de betabel rallada!)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Opcional: combinación favorita de especias (i.e. comino y orégano)

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 °F.
2. Alinéa una bandeja(s) de horno con papel de horno y déjalo a un lado.
3. Recorta los tallos de hoja del betabel y trocea las hojas a tamaños de un bocado.
4. Transfiera las hojas troceadas a un tazón y mezcle con aceite de oliva y sal.
5. Hornea por 10-15 minutos o hasta que estén crujientes.

Nota: Revisa la(s) bandeja(s) periódicamente para que no se quemen las hojas. Dependiendo de su horno, es posible que deba dar vuelta las hojas a la mitad del tiempo de cocción o girar la(s) bandeja(s).

