

Nueces de la India con Cúrcuma

6 Porciones • 1 Porción = ½ Cucharadas



INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite de coco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimentón molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 2 tazas de nueces de la India crudas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 300 °F. Derrita el aceite de coco en una cacerola pequeña a fuego lento. Revuelva con sal, pimentón y cúrcuma.
2. Revuelva las nueces de la India con el aceite de coco. Espárzalas en una placa para horno y tuéstelas hasta dorarlas, durante 30 a 40 minutos aproximadamente (revuelva cada 10 minutos).
3. Deje enfriar completamente antes de servir.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 10mg	0%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families