



# Kale Chips

Servings: 5  
Total cost: \$2.40



**STEP 1:** Preheat oven to 300 degrees F.

## INGREDIENTS

- 10 ounces chopped kale leaves (about one small bunch), washed, thoroughly dried, stems removed
- 2 tablespoons oil, such as grapeseed, olive, or avocado oil
- ¼ teaspoon each salt and black pepper
- 1 teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon cayenne pepper



**STEP 2:** Add kale to a large mixing bowl and drizzle with oil. Use hands to massage the kale until all the leaves are coated and the kale becomes a darker green color. Set aside. Combine spices in separate bowl and mix thoroughly. Add spice mixture to the kale and toss with hands.



**STEP 3:** Divide kale between 2 large baking sheets and spread into an even, single layer, making sure the pieces aren't overlapping to ensure crispiness.



**STEP 4:** Bake for 15 minutes. Remove from oven and toss/flip kale. Bake for 5-10 minutes more, or until chips are crispy and golden brown. Check occasionally, being careful not to burn the kale.



**STEP 5:** If storing for later, allow to cool and store in a closed container up to 3 days. These are most crisp within 1 day.



**STEP 6:** Enjoy on their own as a crispy snack or with a sandwich or soup.

**Flavor Tip** Sprinkle your favorite spices or ingredients on top, like Parmesan cheese, dried oregano leaves, chili powder, curry powder and more.

**78 Calories | 6g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 138mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Kale Chips

Porciones: 5  
Costo Total: \$2.40



**STEP 1:** Precalienta el horno a 300 grados F.

## INGREDIENTS

- 10 onzas de hojas de col rizada picadas, lavadas y bien secas (quitar los tallos)
- 2 cucharadas de aceite de semillas de uva o aceite de aguacate
- ¼ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta cayena



**STEP 2:** Pon la col rizada en un bol grande y sazónala con aceite. Usa tus manos para masajear la col rizada hasta que las hojas estén bien impregnadas y se ponga más oscura. Reserva. Mezcla bien las especias en un bol aparte. Agrega la mezcla de especias a la col rizada y mezcla bien con tus manos.



**STEP 3:** Divide la col rizada en dos partes y ponlo en dos bandejas refractarias grandes, distribuye de manera que quede una sola capa uniforme. Asegúrate de que no haya hojas encima de otras, así quedará bien crujiente.



**STEP 4:** Hornea por 15 minutos. Retira del horno y revuelve un poco la col rizada o dale la vuelta. Hornea por 5-10 minutos más, o hasta que los chips estén crujientes y doren. Revisa ocasionalmente, con cuidado de no quemar la col rizada.



**STEP 5:** Si la guardas para después, deja enfriar y guárdala en un recipiente por 3 días.



**STEP 6:** Disfrútalos solos, como una merienda crujiente, o también en un sandwich o en una sopa.

**Dato** Puedes rociar por encima tus especias o ingredientes favoritos como queso parmesano, orégano seco, chile en polvo, o curry en polvo (solo por mencionar algunos).

**78 Calorias | 6g Carbs | 1g Azucar | 2g Fibra | 6g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 138mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)