

Kale Chips

Servings: 5

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 bunch kale, stems removed, chopped into bite-sized pieces
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon garlic powder

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 300°F. Add kale to a large mixing bowl and drizzle with oil. Massage the kale until all leaves are coated and the kale becomes a darker green color. Add spices and toss to coat.

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

STEP 3: Bake for 20-25 minutes, flip the kale halfway through or until chips are crispy and golden brown. Enjoy alone as a snack or paired with a sandwich or soup!



- **Try this!** Kale chips are great as a snack, but also delicious inside a grain bowl, garnish for soup, or served alongside a protein.
- **Did you know?** Kale is loaded with vitamins A, C, and K which support immune function, vision, skin health, and bone strength.



Per Serving: 80 Calories | 6g Carbs | 2g Sugar | 3g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 260mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Chips de Col

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- un puñado de col rizada, sin los tallos, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 300°F. Añada la col rizada a un bol grande y rocíela con aceite. Masajee la col rizada hasta que todas las hojas estén cubiertas y la col rizada tenga un color verde más oscuro. Añadir las especias y mezclarlos.

PASO 2: Divida la col rizada en 2 bandejas grandes para hornear y extiéndala en una sola capa uniforme, asegurándose de que los trozos no se superpongan.

PASO 3: Hornear durante 20-25 minutos, dar la vuelta a la col rizada a la mitad o hasta que los chips estén crujientes y dorados. Disfrútalas solas o acompañadas de un sándwich o una sopa!



- **¡Pruébalas!** Los chips de col rizada son estupendos solos, pero también están deliciosos dentro de un bol de granos, encima de una sopa o como acompañamiento de una proteína.
- **¿Sabías que?** La col rizada está repleta de vitaminas A, C y K, que contribuyen a la función inmunitaria, la visión, la salud de la piel y la fortaleza de los huesos.



Por Porción: 80 Calorías | 6g Carbohidratos | 2g Azúcar | 3g Fibra | 6g Grasa(1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 260mg Sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes