

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

የካሌ ቺፕስ

የገባታው መጠን:- 5

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 አስር ካሌ፣ ግንዱ የተወገደ፣ ለአፍ መጠን እንዲበቃ ተደርጎ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት

የአዘጋጅቻ መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሸኑን በ 300°F አስቀድመው ያሙቁት፣ ካሌውን በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ስህን ውስጥ በማድረግ ዘይት በላዩ ላይ ያፍስሱበት። የካሌ ቅጠሎች በሙሉ በዘይት እስኪሸፈኑና ካሌው ጥቁር አረንጓዴ ቀለም እስኪኖረው ድረስ በእጅዎ ይሹት። ቅመማ ቅመም ይጨምሩ እና በደምብ ቶስ እያደረጉ ይደባልቁት።

ደረጃ 2:- ደረጃ 2:- የካሌ ቅጠሎችን በ 2 ትላልቅ የዳቦ መጋገሪያ ስህን ውስጥ ይከፋፍሏቸው እና አንድ ወጥ የሆነ ያልተደራረበ ነጠላ ግግር ለመስራት በአግባቡ ያሰራጩት፣ እንዳይጣበቁ አለመደራረባቸውን ያረጋግጡ።

ደረጃ 3:- ቺፕሶቹ ደረቅ እስኪሉ እና ወርቃማ ቀለም እስኪያመጡ ድረስ ግማሽ ላይ እየገለበጡ ከ 20-25 ደቂቃ ይጋግሩት። ብቻውን እንደ ስናክ ወይም ከሳንድዊች ወይም ከሾርባ ጋር በማጣመር ይመገቡት!



- **ይህን ይሞክሩ!** የካሌ ቺፕስ እንደ ስናክ ሲቀርብ በጣም ጥሩ ነው፣ ነገርግን የእህል ስህን (grain bowl) ፣ ጋርኒሽ (garnish) ውስጥ እንደ ሾርባ ሲጨመር፣ ወይም ከፕሮቲን ጋር አብሮ ሲረብ በጣም ጣፋጭ ነው።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ካሌ በቫይታሚን ኤ፣ ሲ እና ኬ የበለፀገ ሲሆን፣ በሽታ የመከላከል አቅምን፣ ዕይታን፣ የቆዳ ጤንነትን እና የአጥንት ጥንካሬን ያሻሽላል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 80 ካሎሪዎች | 6g ካርቦች | 2g ስኳር | 3g አሰር | 6g ስብ (1g ሳቼሬት ድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 260mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጅቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።