

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

رائق الكرنب

وجبة تكفي: 5



- **جريدة ما يلي!** رائق الكالي رائعة كوجبة خفيفة، ولكنها لذيدة أيضاً داخل وعاء الحبوب، أو لتزيين الحساء، أو تقديمها إلى جانب البروتين.
- **هل تعلم؟** اللفت غني بالفيتامينات A و C التي تدعم وظيفة المناعة والرؤية وصحة الجلد وقوية العظام.



النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى 300 درجة فهرنهايت. يُضاف الكرنب إلى وعاء خلط كبير ويرش بالزيت. يذلك الكرنب حتى يتم تغطية جميع الأوراق ويصبح لون الكرنب أخضر داكن. تُضاف التوابل وتُقلب لتتنفط.

الخطوة 2: يُقسم الكرنب بين ورقي خبز كبيرتين ويوزع في طبقة واحدة متساوية، مع التأكد من عدم تداخل القطع.

الخطوة 3: يُخبز لمدة 20-25 دقيقة، ثم يُقلب في منتصف المدة أو حتى تصبح الرائق مقرمشة وذهبية اللون. يمكن تناوله بمفرده كوجبة خفيفة أو مع شطيرة أو حساء!

لكل وجبة: 80 سعرة حرارية | 6 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 3 جرام بروتين | 260 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes