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!

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 80 Calories I 6g Carbs I 2g Sugar I 3g Fiber I 6g Fat (1g Sat Fat) I 3g Protein | 260mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

چیپس کلم پیچ

وعده ها: 5

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 1 دسته کلم کیل، ساقه‌هایش جدا شده و به قطعات کوچک خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری روغن
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 قاشق چایخوری پودر سیر

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 300 درجه فارنهایت گرم کنید. کلم پیچ را به یک کاسه بزرگ اضافه کنید و کمی روغن روی آن بریزید. کلم پیچ را ماساژ دهید تا تمام برگ‌ها به این مواد آغشته شوند و رنگ کلم پیچ به سبز تیره‌تر تغییر کند. ادویه‌ها را اضافه کنید و هم بزنید تا به خورد مواد برود.

مرحله 2: کلم کیل را بین 2 سینی فر بزرگ تقسیم کنید و به صورت یک لایه یکنواخت پخش کنید، مطمئن شوید که تکه‌ها روی هم قرار نگرفته‌اند.

مرحله 3: به مدت 20-25 دقیقه بپزید، در اواسط پخت یا تا زمانی که چیپس‌های کلم ترد و طلایی رنگ شوند، آنها را برگردانید. به تنهایی به عنوان میان وعده یا همراه با ساندویچ یا سوپ میل کنید!

QUICK TIPS

- **این را امتحان کنید!** چیپس کلم کیل به عنوان یک میان وعده عالی است، اما همچنین برای داخل کاسه غلات، تزئین سوپ یا سرو در کنار پروتئین نیز خوشمزه است.
- **آیا میدانستید؟** کلم پیچ سرشار از ویتامین‌های A، C و K است که از عملکرد ایمنی، بینایی، سلامت پوست و استحکام استخوان‌ها حمایت می‌کنند.

CAPITAL AREA FOOD BANK

در هر وعده: 80 کالری | 6 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 260 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید