

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Chips de chou frisé

Portions : 5

Régime alimentaire: Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingédients

- 1 bouquet de chou frisé, sans les tiges, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
- 2 cuillères à soupe d'huile
- ¼ cuillère à café de sel
- cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Préchauffez le four à 300 °F (150 °C). Mettez le chou frisé dans un grand saladier et arrosez-le d'huile. Malaxez le chou frisé jusqu'à ce que toutes les feuilles soient enrobées et que le chou frisé prenne une couleur vert foncé. Ajoutez les épices et mélangez pour bien enrober.

**ÉTAPE 2 :** Répartissez le chou frisé sur deux grandes plaques à pâtisserie et étalez-le en une seule couche uniforme, en veillant à ce que les morceaux ne se chevauchent pas.

**ÉTAPE 3 :** Faites cuire pendant 20 à 25 minutes, retournez le chou frisé à mi-cuisson ou jusqu'à ce que les chips soient croustillantes et dorées. À déguster seul comme collation ou accompagné d'un sandwich ou d'une soupe !



- **Essayez ça !** Les chips de chou frisé sont excellentes comme collation, mais elles sont également délicieuses dans un bol de céréales, en garniture dans une soupe ou accompagnées d'une source de protéines.
- **Le saviez-vous ?** Le chou frisé est riche en vitamines A, C et K qui contribuent à renforcer les fonctions immunitaires, la vision, la santé de la peau et la solidité des os.



Par portion : 80 calories | 6 g de glucides | 2 g de sucre | 3 g de fibres | 6 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 3 g de protéines | 260 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)