

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 chou frisé

Portions : 5

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 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