

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

د کاهو چپیس

څو ځله دې وړاندې شي: 5 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 ځانگې کاهو، ساقې یې لیرې شوې وي،
- د غاښ لگولو په اندازه پرې شوی
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1/2 د چای کاشوغه مالگه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 د چایو کاشوغه د هوږې پورې

لارښوونې

1 گام: تنور تر 300°F پورې گرم کړئ. کاهو په یوه لوی مخلوط کڅوړه کې واچوئ او غوړ یې پر سر واچوئ. کاهو تر هغه وخته پورې وموړئ ترڅو چې ټولې پانې پوښل شوې نه وي او رنگ یې تیاره شین شي. مصالحې ور واچوئ او د پوښېدو لپاره یې تاس کړئ.

2 گام: کاهو د پخولو 2 لویو ورقو باندې وویشتئ او په مساوي، واحد طبقه کې یې پرې وشیندئ، ډاډمنه کړئ چې ټوټې له یو بل سره سرېښ نه شي.

3 گام: د 20-25 دقیقو لپاره پوخ کړئ، کاهو په نیمایي کې یا تر هغه چې چپس خړ او طلايي قهوهيي وگرځوئ. یوازې د ناشتې په توگه خوند ترې واخلي یا د سینوچ یا سوپ سره جوړه کړئ!



- **دا وازموئ!** د کاهو چپس د ناشتې په توگه غوره دي، خو د غلې دانې کڅوړې دننه هم خوندور دي، د سوپ لپاره کارنښ کړئ، یا د پروټین سره یوځای وخورئ.

- **ایا تاسو پوهېدئ؟** کاهو ویتامین C، A، او K او فایبر لري چې د معافیت سیستم، لید، پوستکي او زړه د روغتیا ملاتړ کوي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 80 کالوري | 6 گرامه کاربوهایډریټ | 2 گرامه بوره | 3 گرامه فایبر | 6 گرامه غوړ (1 گرامه مشبوع غوړ) | 3 گرامه پروټین | 260 ملی گرامه سوډیم

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