

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

Snack cải xoăn

Khẩu phần: 5

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 bó cải xoăn, bỏ cuống, cắt thành miếng vừa ăn
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa cà phê bột tỏi
- ½ thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 300°F. Cho cải xoăn vào tô trộn lớn và rưới một ít dầu lên. Xoa bóp cải xoăn cho đến khi tất cả các lá đều được phủ đều gia vị và cải xoăn chuyển sang màu xanh đậm hơn. Thêm gia vị và trộn đều.

BƯỚC 2: Chia cải xoăn vào 2 khay nướng lớn và dàn đều thành một lớp, đảm bảo các lớp cải không chồng lên nhau.

BƯỚC 3: Nướng trong 20-25 phút, được một nửa thời gian thì lật mặt của cải xoăn hoặc cho đến khi các lớp lá giòn và đổi sang màu vàng nâu. thưởng thức riêng như một món ăn nhẹ hoặc kết hợp với bánh sandwich hoặc súp!



- **Hãy thử ngay công thức này!** Snack cải xoăn là món ăn nhẹ tuyệt vời, nhưng cũng rất ngon khi ăn kèm với ngũ cốc, trang trí cho món súp hoặc ăn kèm với các món giàu protein.
- **Bạn có biết?** Cải xoăn chứa nhiều vitamin A, C và K giúp hỗ trợ chức năng miễn dịch, thị lực, sức khỏe làn da và xương chắc khỏe.



Trong mỗi khẩu phần: 80 Calo | 6g Tinh bột | 2g Đường | 3g Chất xơ | 6g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 260mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes