

Kale Chips

6 Servings

Ingredients

1 bunch **kale**

1 ½ Tbs **olive oil**

Spices of your choice. Try **All Purpose Seasoning**, **Italian Seasoning** or any of our other **Sodium Free Spice Blends**



Instructions

1. Preheat the oven at 300°F.
2. Optional: Line a cookie sheet with parchment paper.
3. Wash and dry kale. Remove the leaves from the thick stems and tear into bite-size pieces.
4. In a large bowl, massage kale with olive oil.
5. Spread kale on cookie sheet and sprinkle with seasonings of choice.
6. Bake 10 minutes then rotate pan and bake for another 10 minutes or until kale is crispy and edges are brown but not burned.

Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 70
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 3g
Sodium: 30mg
Carbohydrates: 7g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Chips de Col Rizada (Kale)

6 Porciones

Ingredientes

1 **manejo de col rizada** (o acelga, espinaca)

1 1/2 cucharada **aceite de oliva**

Hierbas y especias de su elección (bajas I libras de sodio)



Preparación

1. Precalentar el horno a 300°F.
2. Coloque papel encerado sobre una bandeja de horno.
3. Lave y seque la col rizada. Con un cuchillo o tijeras de cocina, cuidadosamente quite las hojas del tallo grueso. Corte en pedazos pequeños.
4. Rocíe aceite de oliva sobre la col rizada y luego espolvoree los condimentos que haya escogido.
5. Distribuya la col rizada sobre la bandeja preparada.
6. Hornée 10 minutos, gire el bandeja de horno y hornée 10 minutos o hasta que la col rizada esté crocante y los bordes se tornen color marrón pero sin quemarse.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ cup

Calorías: 70
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 3g
Sodio: 30mg
Carbohidratos: 7g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

