

Kale Chips

Makes 4 servings. 1 serving equals about 2 cups.

Prep time: 5 minutes **Cook time:** 10-15 minutes

Ingredients:

1 large bunch of kale, tough stems removed, leaves torn into pieces

1 tablespoon olive oil

¼ teaspoon salt or garlic salt

1. Preheat oven to 400°F.
2. Wash kale with water and dry completely with a kitchen towel.
3. Put kale into a large bowl. Drizzle with oil and sprinkle on salt. Mix well to coat the kale evenly in the oil and salt.
4. Place the kale on a baking sheet, ensuring that the leaves don't overlap. If all the kale won't fit on the baking sheet, cook it in batches.
5. Cook for 8 minutes and then turn leaves over. Cook for 2-7 minutes more, or until edges are brown and crisp. Keep a close eye on the kale while it is cooking; the kale leaves can burn very quickly.

Nutrition information per serving: Calories 110, Carbohydrate 16g, Fiber 6g, Protein 5g, Total Fat 5g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 210mg, Vitamin A 767% Daily Value, Vitamin C 192% DV, Calcium 20% DV, Potassium 18% DV



Adapted from *EatingWell*: September/October 2011.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Chips de Col Rizada (Kale)

Rinde 2 porciones. 2 tazas de chips por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10-15 minutos

Ingredientes:

1 racimo de col rizada (kale), tallos duros quitados, hojas cortadas en pedazos

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal o sal de ajo

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lave la col rizada con agua y séquela completamente con una toalla o trapo.
3. Ponga toda la col rizada en un tazón grande. Ponga el aceite y la sal a la col rizada. Mezcle todo para que todas las hojas estén cubiertas en aceite y sal.
4. Coloque la col rizada en una bandeja, y asegúrese de que las hojas no se traslapan. Si todas las hojas no caben en una sola bandeja, cocínela en dos rondas.
5. Cocine la col rizada por 8 minutos. Voltéela y cocínela por 2-7 minutos más, o hasta que los bordes de las hojas estén crujientes y cafés. Tenga cuidado mientras cocina la col rizada, porque las hojas se pueden quemar rápidamente.

Información nutricional por porción: Calorías 110, Carbohidratos 16g, Fibra 6g, Proteínas 5g, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 210mg

Vitamina A 767% (Porcentaje (%) de Valor Diario), Vitamina C 192%, Calcio 20%, Potasio 18%



Adaptación de: *EatingWell*: Septiembre/Octubre 2011
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.