

Receitas em vídeo | Entradas

Chips de Couve Kale

15 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

1 embalagem de kale
1 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de açafrão
1 c. de sopa de pimentão doce
1 c. de chá de gengibre em pó
1 c. de chá de cominhos em pó
1 c. de chá de alho em pó
1/2 c. de chá de chilli em pó
flor de sal q.b.

Informação nutricional

Energia	24,2 kcal	1%*
Proteínas	0,6 g	1%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	2,2 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 120ºC.
2. Coloca a couve numa taça grande e rega com o azeite.
3. Envolve bem com as mãos de forma a garantir que todas as folhas estão em contacto com o azeite.
4. Numa tacinha à parte, mistura os restantes ingredientes e junta à couve.
5. Envolve bem com a ajuda de uma colher.

6 Leva ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal até ficarem bem crocantes (cerca de 30 minutos).