

[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 açafraão
- 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 120°C.
- 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).