



Cozinhar



[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 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).