



Entradas Salgados

## 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

<b>Energia</b>	24,2 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	0,6 g	1%*
<b>Lípidos</b>	1,6 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 Envolva 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 Envolva 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).