

[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 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).