

**CHIPS DE KALE** 4 porciones**INGREDIENTES**

- 300 gramos de kale
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- 1 cuchara de café de p prika ahumado o pimentón en polvo opcional
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal común

**MÉTODOS DE PREPARACIÓN**

- 1  Precalentar el horno a 120 C
- 2  Lavar las hojas de Kale, secarlas bien con la ayuda de un centrifugador de ensaladas o papel de cocina.
- 3  Retirar el tallo fibroso, cortarlas groseramente y colocarlas en una bandeja grande para hornear.
- 4  Agregar el resto de los ingredientes cubriendo bien las hojas. Se pueden embeber mejor usando las manos para "masajear" las hojas.
- 5  Cocinar en horno de 15 a 20 minutos, cuidando y si es necesario dando vuelta las hojas, hasta que las mismas est n crujientes.
- 6  A disfrutarlos! Van en cualquier picada, colación, tentación crunchy y aportan una buena cuota de CALCIO DISPONIBLE FACILMENTE ABSORBIBLE!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (80 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	5 %
H. CARBONO	5 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	0 g	1 %
GRASA	5 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	13 %
SODIO	416 mg	332 mg	14 %