

Baked Kale Chips

Ingredients:

- 1 bunch of kale
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp salt

Directions:

1. Preheat oven to 350°F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Remove leaves from stem of kale and break into bite size pieces.
3. Wash and dry kale.
4. Place kale in a bowl. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt.
5. Place kale leaves in a single layer on the baking sheet.
6. Bake until edges are brown, about 10-15 minutes.

Note: Kale chips won't crisp up if the leaves aren't thoroughly dried.



Papitas de col rizada al horno

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel pergamino.
2. Retire las hojas del tallo de la col rizada y rómpalas en trozos del tamaño de un bocado
3. Lavar y secar la col rizada.
4. Rocíe aceite de oliva sobre la col rizada y espolvoree con sal.
5. Coloque las hojas de col rizada en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
6. Hornee hasta que los bordes estén dorados, unos 10-15 minutos.

Nota: Papitas de col rizada no se dorarán si las hojas no se secan completamente.

