



Recipe modified by Kaylee Wells from FoodHero.org
Photos by SandG

Kale Chips

Time needed: 35 minutes Servings: 4-6

Craving a salty snack? Kale chips are a lighter and more nutritious alternative to potato or corn chips. If you want extra flavor, try adding garlic or other spices for an extra kick!

INGREDIENTS

- 1 bunch fresh kale (about 8 cups, chopped)
- 1 Tablespoon olive oil
- Salt, to taste

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Wash kale leaves.
3. Cut leaves off of the thick stem and thoroughly dry leaves (blot with paper towels or use a salad spinner). Discard stems.
4. Tear or cut leaves into bite sized pieces. Place in a large bowl.
5. Drizzle oil over kale and toss to coat leaves.
6. Place kale leaves onto baking sheet.
7. Sprinkle with salt.
8. Bake until edges brown (10-15 minutes), rotating occasionally.

Storage

To store kale chips properly, place them in an airtight container after they've cooled down from being baked. Seal the container and keep it at room temperature, where they'll last for up to a week.



Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Receta modificada por Kaylee Wells de FoodHero.org
Fotos por SandG Productions

'Papitas' de Col Rizada

Tiempo Necesario: 35 minutos Porciones: 4-6

¿Desea un bocado salado? Los chips de col rizada son una alternativa más ligera y más nutritiva que las papas/maíz fritas. Si quiere un sabor extra, prueba agregar ajo u otras especias.

INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada (aproximadamente 8 tazas, picadas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Lave las hojas de col rizada.
3. Corte las hojas del tallo grueso y seque bien las hojas (seque con toallas de papel o use una espátula para ensaladas). Descarte los tallos.
4. Rasgue o corte las hojas en trozos del tamaño de un bocado. Coloque en un tazón grande.
5. Rocíe el aceite sobre la col rizada y revuelva para cubrir las hojas.
6. Coloque las hojas de col rizada en una bandeja para hornear. Espolvoree con sal.
7. Hornee hasta que los bordes se doren (10-15 minutos), rotando ocasionalmente.

Almacenamiento

Para almacenar los chips de col rizada correctamente, colóquelos en un recipiente hermético después de que se hayan enfriado al hornearse. Selle el recipiente y manténgalos a temperatura ambiente, donde durarán hasta una semana.



Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver receta y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION