



Chips de kale

Raciones: 2

Preparación: 5'

Cocción: 15'

Total: 20'

Si unas hojas de kale amargas y correosas pueden convertirse en chips, y ya te digo que pueden, todo en esta vida es posible. ¡Dentro receta!

Ingredientes

- Unos 100-130 gramos de kale, preferiblemente de la variedad rizada pero con la dino también quedan bien (en tazas serían 2 tazas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de levadura nutricional o más, al gusto
- Opcional: otras especias, como pimienta, ajo en polvo, cúrcuma, etc.

Instrucciones

1. Calienta el horno a 200 °C.
2. Lava la kale bajo el grifo y córtala en trozos de aproximadamente 5x5. Descarta la parte inferior del tallo. Si la kale viene ya lavada puedes omitir este paso y el siguiente.
3. Pásala por el centrifugador de lechuga para eliminar el máximo de agua posible. También puedes secarla con un paño limpio o entre dos papeles de cocina.
4. Extiende la kale sobre la bandeja del horno sin amontonarla. Es importante que quede en una única capa, por tentador que sea llenar la bandeja para hacer más cantidad.
5. Añade el aceite de oliva, la sal y la levadura nutricional; y las otras especias en caso de utilizarlas.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos a 200 °C. Cuando ya falte poco tiempo echa un vistazo porque en función de lo fresca que esté la kale se estará tostando más o menos.