

Col Rizada Frita



6 porciones



20 minutos



Kale Chips

Estos son un bocadillo nutritivo bajo en calorías. Al igual que las papas fritas, no puedes detenerte en comer una. Son ideales para fiestas y un buen tema de conversación.



INGREDIENTES

- 1 racimo de col rizada (kale) de tamaño medio
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- una pizca o dos de sal
- una pizca o dos de polvo de ajo

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 300 grados F.
2. Lave y seque la col rizada (un centrifugador de ensalada funciona bien para hacer esto). Asegúrese que la col esté seca o puede tener col rizada frita muy pastosa. Rasgar las hojas de los tallos y las venas masticadas y rasgar en pedazos del tamaño de mordida.
3. Pon una pizca de aceite de oliva en la col rizada. Masajear el aceite de oliva en las hojas. Ponga los pedazos de col rizada en una bandeja de horno en una sola capa sin que los pedazos toquen los otros.
4. Añada una pizca de sal y una pizca de polvo de ajo
5. Hornee por 10 minutos. Ruede la bandeja de horno y voltee cualquier hoja que parece estar crujiente. Hornee 10-15 minutos más, pero vigile las hojas durante los últimos 7-8 minutos para prevenir que quemen, lo que puede pasar rápido.
6. Quite la bandeja del horno y dejen las hojas en la bandeja por 3-5 minutos antes de servir las, puesto que estarán mas crujientes.

NOTAS

No ponga demasiado aceite de oliva, puesto que las hojas tendrán demasiada humedad. Sólo añada una gota a la vez si piensa que necesita un poco más para cubrir las hojas. Para variar, puede usar polvo de chiles, sal y pimienta.