

Col rizada en trozos

Ingredientes:

- 1 racimo de col rizada
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Retire los tallos gruesos de la col rizada y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Lave y seque bien las piezas de col rizada.
3. Rocíe la col rizada con aceite y espolvoree con sal.
4. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que los bordes estén dorados (no quemados).
5. Sirva inmediatamente o almacene en un recipiente hermético.

Kale Chips

Ingredients:

1 bunch kale
1 tablespoon oil
Salt to taste

Directions:

1. Preheat oven to 350°F.
2. Remove thick stems from kale and tear into bite size pieces. Wash and thoroughly dry kale pieces.
3. Drizzle kale with oil and sprinkle with salt.
4. Bake for 10-15 minutes or until edges are brown (not burnt).
5. Serve immediately or store in airtight container.