



Κέιλ τσιπς

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15''

Χρόνος
Αναμονής

60'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 90°C στον αέρα.
- Κόβουμε με ένα **μαχαίρι** το κεντρικό νεύρο από το κέιλ και στη συνέχεια σπάμε με τα χέρια μας σε κομμάτια το κέιλ. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Απλώνουμε σε 3 **ταψιά** με λαδόκολλα το κέιλ. Δεν θέλουμε να είναι στριμωγμένα τα φύλλα πάνω στο ταψί.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Στη συνέχεια αναποδογυρίζουμε τα φύλλα και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά μέχρι να αποξηρανθούν εντελώς και να γίνουν τραγανά.
- Αποσύρουμε τα **ταψιά** από τον φούρνο.
- Αδειάζουμε το κέιλ σε ένα μεγάλο **μπολ**.
- Προσθέτουμε την πάπρικα, το σκόρδο και ανακατεύουμε.
- Αφήνουμε 15 λεπτά να κρυώσουν ελαφρά και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 κιλό κέιλ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

74 Θερμίδες (kcal)	2.3 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.1 Υδατ/κες (γρ.)
4%	3%	2%	2%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	5.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.22 Αλάτι (γρ.)
3%	10%	17%	4%