

La única forma de tener resultados a largo plazo es empezando a cambiar el conjunto de hábitos que engloban tu alimentación diaria, uno por uno y poco a poco.

El kale es un vegetal que forma parte de la familia de las coles. Es rico en vitaminas, minerales, fibra y muy bajo en calorías. Se puede consumir tanto crudo (en ensaladas o smoothies verdes) como cocinado (al vapor, guisado, al horno, salteado).

Aquí te presento una manera sencilla y deliciosa de comer kale, que además es una muy buena opción de snack saludable para picar entre horas o como aperitivo.

## Chips de kale

### Ingredientes:



1 bolsa de col kale o 1 manojo

☑ Aceite de oliva virgen extra

☑ Sal

☑ Especias al gusto. Ejemplos: Ajo en polvo con pimienta negra, Curry con comino, Pimentón dulce con cebolla en polvo...

### Elaboración:

- Precalienta el horno a 180º en modo ventilación.
- Lava y escurre bien las hojas de kale y corta el tallo duro del centro. Las hojas más grandes córtalas para que todas tengan más o menos el mismo tamaño (ni muy grandes ni muy pequeñas).
- Añade el aceite, la sal y las especias elegidas y mézclalo todo bien para que se impregnen todas las hojas.
- Extiéndelas sobre la bandeja del horno cubierta con papel vegetal intentando que no se amontonen (puede que tengas que hacer dos o tres bandejas).
- Introduce la bandeja en el horno y hornea durante 8-9 minutos, hasta que estén crujientes. Ves controlando para evitar que no se quemen, no deben ponerse marrones.
- Una vez horneados, servir directamente o dejar enfriar y conservar en un recipiente hermético.