

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Col kale (Un manat, 200 g aprox.)
- Pebre Vermell dolç (1 c/postres)
- All en polç (1 c/postres)
- Sal (1 c/postres)
- Oli d'oliva verge extra (2 c/sopera)

PREU PER PERSONA: 0,3€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

"Charcuterías Ramis", Fruita i Camp,
Oli Joan Benet, Sal de sa Salinera
"SUPERMERCADOS SA VIDA".
Can Guasch

XIPS DE KALE

RECEPTA

- Separeu les fulles de kale de la tija.
- Afegiu oli i espècies.
- Impregneu les fulles bé.
- Poseu les fulles al forn a 180°C, uns 10/15 min.
- Vigileu que no es cremin. Si cal aneu girant les fulles.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 78

Carbohidrats: 0,2 g

Proteïnes: 1,5 g

Greixos: 7,5 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La col kale és un dels aliments amb més densitat de nutrients per kcal. Una mínima quantitat de kale ens proporcionarà les dosis recomanables de minerals : calç, ferro, magnesi, potassi, zinc i vitamines C,E,A i K.
- Es recomana utilitzar oli d'oliva verge, aquesta denominació és indicativa de què aquest ha estat poc processat i què es manté totes propietats antioxidants i antiinflamatòries pròpies d'aquest oli.

