



## Kale Chips with Lemon Yogurt Dip

Serves 4

### Ingredients

#### Chips

- 1 bunch kale
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 teaspoon flaked sea salt

#### Yogurt Dip

- 1 cup plain low-fat Greek yogurt
- 2 Tablespoons fresh lemon juice
- 1 small garlic clove, minced or  
1/2 teaspoon minced garlic

### Method

1. Preheat oven to 300 ° F.
2. Line a rimmed baking sheet with parchment paper.
3. Carefully remove kale leaves from the thick stems with a knife or kitchen shears and tear the leaves into bite-size pieces. Wash and thoroughly dry the kale.
4. Drizzle kale leaves with olive oil and toss to combine.
5. Spread out in an even layer on the baking sheet without overlapping and sprinkle with salt.
6. Bake until the edges start to brown but are not burnt, 20 to 30 minutes.

#### Dip

1. Whisk all ingredients together well and chill.

(Adapted from a recipe by Vanessa Oliver, MS, RDN)

#### Nutritional Analysis: 4 servings

Per Serving: **Chips:** Calories 80; Protein 3 g; Fat 4 g; Saturated fat .5 g; Carbohydrates 10 g; Fiber 2 g; Sugars 2 g; Cholesterol 0 mg; Sodium 513 mg.

**Dip:** Calories 63; Protein 2.5 g; Fat .8 g; Saturated fat .5 g; Carbohydrates 11.7 g; Fiber 0 g; Sugars 11.6 g; Cholesterol 3 mg; Sodium 34 mg.



## **Chips de col rizada con salsa de yogur**

**Para 4 personas**

### *Ingredientes*

#### **Chips de col rizada**

- 1 manojo de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina

#### **Salsa de yogur**

- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo pequeño, picado o 1/2 cucharadita de ajo picado

### *Manera de Hacerse*

- 1. Precalienta un horno a 300°F.
- 2. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- 3. Retire con cuidado las hojas de col rizada de los tallos gruesos con un cuchillo o unas tijeras de cocina y corte las hojas en trozos pequeños.
- 4. Rocíe las hojas de col rizada con aceite de oliva y revuelva para combinar.
- 5. Extienda en una capa uniforme sobre la bandeja para hornear sin superponer y espolvoree con sal.
- 6. Hornee hasta que los bordes comiencen a dorarse, pero no quemarse, de 20 a 30 minutos.

#### **Salsa de yogur**

- 1. Batir bien todos los ingredientes y dejar enfriar.

(Adaptado de una receta de Vanessa Oliver, MS, RDN)