



FROM THE KITCHEN OF:  
Big Green

# KALE CHIPS

Kale is a good source of Vitamin K, which aids in blood clotting and bone development, and is a great substitute for potato chips.

## Ingredients:

- 1 bunch kale
- 1 tablespoon olive oil
- Seasoning of your choice:
  - 1 teaspoon cumin, chili powder, or curry
  - 1 tablespoon nutritional yeast Or other seasoning combination of your choice
- Salt to taste

## Directions:

1. Preheat oven to 225 degrees F
2. Rinse, remove stems, and chop kale into 3 -inch pieces
3. Place in a large mixing bowl and toss with oil, seasoning, and salt
4. Spread kale onto 1-2 baking sheets in one layer
5. Bake for 20-25 minutes, turning once
6. Remove from oven and cool before enjoying



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by

Texas Health



DE LA COCINA DE:  
Big Green

# CHIPS DE COL RIZADA

La col rizada es una buena fuente de vitamina K, que ayuda a la coagulación y al desarrollo de los huesos, y es un gran sustituto para los chips de papa.

## Ingredientes:

- 1 atado de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Condimento de su elección:
  - 1 cucharadita de comino, polvo de chile o curry
  - 1 cucharada de levadura nutricional
  - U otra combinación de condimentos que prefiera
- Sal al gusto

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 225 grados Fahrenheit
2. Enjuague la col rizada, retire los tallos y córtela en trozos de 3 pulgadas
3. Colóquela en un plato hondo grande y mézclela con el aceite, los condimentos y la sal
4. Distribuya la col rizada en 1 o 2 bandejas para hornear, en una sola capa
5. Hornee por 20-25 minutos, volteando una vez
6. Retire del horno y deje enfriar antes de disfrutar



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado  
por

Texas Health