

Red Cabbage Chips

Serves 10

Ingredients

- 1 head of cabbage
- 1 tablespoon unsalted garlic powder
- 1 teaspoon unsalted onion powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ teaspoon red pepper flakes(optional)

Directions

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Cut the bottom off the cabbage then cut it in half. Core the cabbage by cutting out the white stem. This will make the leaves easier to pull apart.
3. Separate the leaves and toss them with the seasonings and oil.
4. Place the leaves on a parchment lined baking sheet and cook for 15 minutes. Flip the leaves and cook for another 10 minutes, or until golden.

Nutrition Quick-Fact

Cabbage is a very healthy vegetable, which has been shown to reduce the risk of certain types of cancer. It is also often reasonably priced and it stores well. Did we mention that it is full of fiber too? There are so many great reasons to eat cabbage!

Chips de repollo morado

10 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de repollo
- 1 cucharada de ajo en polvo sin sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo sin sal
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte la parte inferior del repollo y luego córtelo por la mitad. Descorazone el repollo cortando el tallo blanco. Esto hará que las hojas sean más fáciles de separar.
3. Separe las hojas y revuélvalas con los condimentos y el aceite.
4. Coloque las hojas en una bandeja para hornear forrada con pergamino y cocine por 15 minutos, luego voltee las hojas y cocine por otros 10 minutos o hasta que estén doradas.

Información nutricional

El repollo es una verdura muy saludable; se ha mostrado que reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer. Usualmente su precio es razonable y se conserva bien. ¿Mencionamos que también está lleno de fibra? ¡Hay muchas buenas razones para comer repollo!