



Kale Salad

Serves 10 | \$6.55

130 calories | 11g fat (2g sat fat) | 310mg sodium | 6g carbs | 1g fiber | 4g protein per serving

Ingredients

- 2 bunches kale
- 1/4 teaspoon salt
- 1/3 cup olive oil
- 1/2 cup parmesan cheese
- 1/4 cup lemon juice (1 large lemon)
- 3 large cloves garlic
- 1 Tablespoon reduced-sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon pepper

1. Prepare your ingredients: strip leaves from stems and discard stems, grate parmesan.
2. Wash and dry the leaves, tear leaves into bite-size pieces and place in a large bowl.
3. Add olive oil and salt.
4. With clean hands, firmly massage the pieces with your hands and crush the greens to work in the flavoring.
5. Stop when the volume of greens is reduced by about half.
6. The greens should look darker and shiny.
7. Add grated parmesan, lemon juice, garlic, soy sauce, and pepper.
8. Toss ingredients and serve.

Recipe Tip: This dish may seem odd, but get your children to help tear the leaves from the stems and massage the kale. They will love it!

capitalareafoodbank.org/recipes

Keep it Natural

- Kale is a heart healthy, filling green that is great for salads and side dishes. It is full of fiber and protein

Plan Ahead

- Freeze your lemons and microwave for 30 seconds when you want fresh lemon juice



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry



Ensalada de col rizada

10 porciones | \$6.55

130 calorías | 6g carbohidratos | 11g grasa (2g grasa saturada) | 4g proteína
| 310mg sodio | 1g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 racimos de col rizada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/4 taza de jugo de limón (1 limón grande)
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa de soya, baja en sodio
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: Separe las hojas de los tallos y ponga los tallos en la basura, ralle el queso parmesano.
2. Lave y seque las hojas. Rompa las hojas en pedazos pequeños y ponga en un tazón.
3. Añada el aceite de oliva y sal.
4. Con sus manos, amase y machuque las hojas.
5. Pare cuando el volumen ha reducido a la mitad.
6. Las hojitas deben ser verde oscuro y brillantes.
7. Añada el queso parmesano rallado, el jugo de limón, el ajo, la salsa de soya y la pimienta negra.
8. Revuelva y sirva la ensalada.

Consejo de cocina: Es posible que esta comida parezca un poco rara, pero haga participe a los niños poniéndolos a cortar las hojas y a masajearlas. ¡A ellos les encantará!

capitalareafoodbank.org/recipes

Manténgalo natural:

- La col rizada es saludable para su corazón y sustanciosa. Tiene un alto contenido de fibra y proteína. Es perfecta para ensaladas y guarniciones.

Planifique

- Congele sus limones y cuando quiera usarlos, póngalos en el microondas por 30 segundos cuando quiera jugo de limón fresco.



A member of
**FEEDING™
AMERICA**