



Kale Salad

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

Serves 6 for \$6.55

Ingredients

- 2 bunches kale, rinsed and dried
- 1/3 cup olive oil
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup grated Parmesan cheese
- 1/4 cup lemon juice (from 1 large lemon)
- 2 large cloves garlic, minced
- 1 tablespoon reduced-sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon pepper

Tear the kale leaves into bite-size pieces, and place in a large bowl. Add oil and salt. Firmly massage the oil into the leaves until the volume of greens is reduced by about half. The greens should look darker and shiny. Add the Parmesan, lemon juice, garlic, soy sauce, and pepper. Toss together.





Ensalada de col rizada

130 calorías | 6g carbs | 11g grasa total (2g grasa sat) |
4g proteína | 310 mg sodio | 1g fibra por porción

6 porciones por \$6.55



Ingredientes

- 2 manojos de col rizada (kale), lavada y escurrida
- 1/3 taza aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de queso parmesano rallado (grated Parmesan cheese)
- ¼ taza de jugo de limón (de un limón grande)
- 2 dientes grandes de ajo, picados
- 1 cucharada de salsa de soya reducida en sodio
- ½ cucharadita de pimienta

Rompe las hojas de col rizada en trozos pequeños, y ponlas en un bol grande. Agrega aceite y sal. Masajea firmemente las hojas con el aceite hasta que el volumen de las mismas se haya reducido a la mitad. Deben lucir más oscuras y brillantes. Agrega el queso parmesano, el jugo de limón, el ajo, la salsa de soya y la pimienta. Agita el bol para mezclar bien todo.

