



Hardy Greens Salad

Servings: 6
Total cost: \$6.55

INGREDIENTS

- 2 bunches kale, rinsed and dried
- ½ cup grated Parmesan cheese
- 2 large cloves garlic, minced
- ¼ cup lemon juice (from 1 large lemon, or 2 tablespoons from concentrate)
- 1/3 cup oil
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper



STEP 1: Tear the greens into bite-size pieces, and place in a large bowl.



STEP 2: 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.



STEP 3: Add the Parmesan, lemon juice, garlic, and pepper. Toss together.



Fresh vs Bottled Citrus When a recipe calls for fresh lime or lemon juice, you can substitute the bottled concentrated version. The juice of one piece of fruit is roughly equal to 2 tablespoons of bottled juice.

Reduce Food Waste The stems of kale leaves are edible too. Stretch your food dollars, cut down on waste, and save time by using the entire leaf.

161 Calories | 3g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 3g Fat (4g Sat Fat) | 5g Protein | 256mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Col Rizada

Porciones: 6
Costo Total: \$6.55

INGREDIENTES

- 2 manojo de col rizada (kale), lavada y escurrida
- ½ taza de queso parmesano rallado (grated Parmesan cheese)
- 2 dientes grandes de ajo, picados
- ¼ taza de jugo de limón (de un limón grande o dos cucharadas de jugo concentrado)
- 1/3 taza aceite
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



Paso 1: Rompe las hojas de col rizada en trozos pequeños, y ponlas en un bol grande.



Paso 2: 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.



Paso 3: Agrega el queso parmesano, el jugo de limón, el ajo y la pimienta. Agita el bol para mezclar bien todo.



Cítrico Fresco vs Envasado Cuando una receta incluye jugo de lima o limón fresco, puede reemplazarlo por jugo concentrado envasado. El jugo de una fruta es más o menos equivalente a 2 cucharadas de jugo envasado.

¡Disminuye el Residuo de Alimentos! Los tallos de las hojas de col rizada también son comestibles. Estira el valor del dinero gastado en comida, disminuye los residuos y ahorra tiempo utilizando la hoja entera.

161 Calorías | 3g Carbs | 1g Azúcar | 1g Fibra | 3g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 5g Proteína | 256mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes