



7 Salads with DIY Salad Dressing

1. Chopped kale with boiled eggs, sunflower seeds, and shredded carrots.
2. Chopped Romaine lettuce, corn kernels, black beans, shredded cheese and toasted (and crushed) flour tortillas.
3. Diced tomatoes, cucumbers, parsley, chopped egg, fresh lemon juice.
4. Chopped kale, leftover chopped chicken, halved grapes, sunflower seeds, and sliced radishes.
5. Roasted and thinly sliced Brussels sprouts, nuts (or sunflower seeds) and chopped apples.
6. Thinly sliced cabbage with oranges, avocado, and crushed peanuts.
7. Tuna, white beans, red onions, and shredded carrots.



How to Make DIY Salad Dressing

Combine 6 tablespoons vegetable oil with 2 tablespoons vinegar. Add salt and pepper. Optional additions mustard, dried spices, or chopped garlic.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice.



7 Ensaladas con Aderezos Fáciles de Hacer

1. Col rizada cortada con huevos hervidos, semillas de girasol y zanahoria rallada.
2. Lechuga romana cortada, elote, frijoles negros, queso rallado y tortillas de harina tostadas (molidas).
3. Tomate en cubos, pepinos, perejil, huevo picado y jugo fresco de limón.
4. Col rizada cortada, pollo de sobra cortado, uvas cortadas a la mitad, semillas de girasol y rábanos rebanados.
5. Coles de Bruselas finamente rebanadas y asadas, nueces (o semillas de girasol) y manzanas cortadas.
6. Repollo cortado en rebanadas finas con naranjas, aguacate y cacahuates molidos.
7. Atún, frijoles blancos, cebolla roja y zanahorias ralladas.



Aderezos Fáciles de Hacer

Combine 6 cucharadas de aceite vegetal con 2 cucharadas de vinagre. Agregue sal y pimienta negra. Adiciones opcionales pueden ser: mostaza, especias secas y ajo picado.

Como Cortar la Col Rizada

Corte o arranque las hojas de su tallo. Enrolle una hoja como si fuera un cigarrillo y córtela en rebanadas delgadas.