



## 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, nut (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 món salad với sốt salad tự làm

1. Rau cải xoăn Kale cắt nhỏ với trứng luộc, dầu hướng dương và cà rốt bào.
2. Xà lách Romaine cắt nhỏ, hạt bắp, đậu đen, phô mai bào và bánh Tortilla bột mì nướng (và nghiền).
3. Cà chua thái hạt lựu, dưa chuột, rau mùi tây, trứng cắt nhỏ, nước cốt chanh.
4. Rau cải xoăn Kale cắt nhỏ, thịt gà còn thừa thái nhỏ, nho cắt làm đôi, dầu hướng dương và củ cải thái lát.
5. Bắp cải tí hon (Brussel sprout) thái mỏng và nướng, hạt (hoặc dầu hướng dương) và táo cắt nhỏ.
6. Bắp cải thái sợi với cam, quả bơ và đậu phộng giã nhỏ.
7. Cá ngừ, đậu trắng, hành tím và cà rốt bào.



### Cách tự làm sốt salad

Trộn 6 thìa canh dầu thực vật với 2 thìa canh dấm. Thêm muối và tiêu. Cho thêm mù tạt, gia vị sấy hoặc tỏi băm tùy ý.

### Cách thái rau cải xoăn Kale

Cắt hoặc tách phần lá khỏi cuống. Cuộn một chiếc lá thành hình điệu thuốc rồi thái mỏng.