

Kale Salad

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 bunches kale, rinsed and dried, torn into bite-size pieces
- 1/3 cup oil
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup Parmesan cheese, grated
- Juice of 1 lemon or 2 tablespoons lemon juice
- 2 large cloves garlic, minced
- 1/2 teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: Place the kale in a large bowl. Add the oil and salt. Use your hands to massage the leaves until they become soft and wilted and the volume is reduced by about half. The leaves should look darker and shiny.

STEP 2: Add the Parmesan cheese, lemon juice, garlic and black pepper. Toss together and serve.



- **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.
- **Did You Know?** Kale contains vitamins A, C and K and fiber which support the immune system, vision, skin and heart health.



Per Serving: 160 Calories | 2g Carbs | 0g Sugar | 1g Fiber | 15g Fat (3.5g Sat Fat) | 5g Protein | 260mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de col rizada

Porciones: 6

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 manojos de col rizada, enjuagados y secos, desgarrados en trozos del tamaño de un bocado
- 1/3 taza de aceite
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado
- Jugo de 1 limón o 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Coloque la col rizada en un tazón grande. Agregue el aceite y la sal. Con sus manos, masajee las hojas hasta que ablanden, se marchiten y su volumen se reduzca aproximadamente a la mitad. Las hojas deben adquirir un color más oscuro y una apariencia brillante.

PASO 2: Agregue el queso parmesano, el jugo de limón, el ajo y la pimienta negra. Mezcle todos los ingredientes y sirva.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Los tallos de la col rizada también son comestibles. Optimice el presupuesto destinado a los alimentos, minimice el desperdicio y ahorre tiempo aprovechando toda la hoja.
- **¿Sabía qué?** La col rizada contiene vitaminas A, C y K, así como fibra, las cuales contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico, la visión, la salud de la piel y del corazón



Por porción: 160 calorías | 2g carbohidratos | 0g azúcar | 1g fibra | 15g grasa (3.5g grasa saturada) | 5g proteína | 260mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes