

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

سلطة اللفت

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



- **تقليل هدر الطعام:** سيقان أوراق الكرنب صالحة للأكل أيضاً. يمكن تخفيف الهدر والتقليل من النفايات وتوفير الوقت باستخدام الورقة بأكملها.

- **هل تعلم؟** يحتوي الكالي على فيتامينات A و C و K وألياف تدعم جهاز المناعة والرؤية والجلد وصحة القلب.



المقادير

- 2 حزمة من الكرنب، مغسولة ومجففة، ممزقة إلى قطع صغيرة الحجم
- 1/3 كوب زيت
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب من جبن البارميزان المبشور
- عصير 1 ليمونة أو 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 2 فص ثوم كبير، مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: يوضع اللفت في وعاء كبير، ثم يُضاف الزيت والملح. تُستخدم اليدين لتدليك الأوراق حتى تصبح ناعمة وذابلة ويقل الحجم بمقدار النصف تقريباً. يجب أن تبدو الأوراق أكثر قتامة ولامعة.

الخطوة 2: يُضاف جبن البارميزان وعصير الليمون والثوم والفلفل الأسود. تُقلب معاً ثم تُقدّم.

لكل وجبة: 160 سعرة حرارية | 2 جرام كربوهيدرات | 0 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 15 جرام دهون (3.5 جرام دهون مشبعة) | 5 جرام بروتين | 260 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes