

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

የካሌ ሳላድ

የገበታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 አስር ካሌ፣ ታጥቦ የደረቀ፣ ለአፍ መጠን እንዲበቃ ተደርጎ የተቆራረጠ
- 1 ሎሚ ጭማቂ ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 ትላልቅ የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1/3 ኩባያ ዘይት
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርባሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ጎድጓዳ ሳሃን ውስጥ ካሌውን ይጨምሩ። ዘይት እና ጨው ይጨምሩ። ቅጠሎቹ ለስልሰው እስኪጠወልጉ ድረስ እና መጠኑ በግማሽ ያህል እስኪቀንስ ድረስ በእጅችዎ ተጠቅመው ይሹት። ቅጠሎቹ ይበልጥ ጥቁር እና የሚያብረቀርቅ ሊመስሉ ይገባል።

ደረጃ 2:- የፓርሜቶችን ቺዝ፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ነጭ ሽንኩርት እና ቁንዶ በርባሬ ይጨምሩ። አንድ ላይ በመቀላቀል ገብታ ላይ ያቅርቡት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** የካሌ ቅጠሎች ግንድ እንዲሁ ለምግብነት ሊውል ይችላል። ሙሉ ቅጠሉን በመጠቀም ገንዘብዎን ይቆጥቡ፣ ብክነትን ይቀንሱ እንዲሁም ጊዜዎን ይቆጥቡ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ካሌ በቫይታሚን ኤ፣ ሲ እና ኬ የበለፀገ ሲሆን የበሽታ መከላከያ ሥርዓትን፣ ዕይታን፣ ቆዳን እና የልብ ጤናን የሚያሻሽል አስር ይዟል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 160 ካሎሪ | 2g ካርቦች | 0g ስኳር | 1g አሰር | 15g ስብ (3.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 5g ፕሮቲን | 260mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።