

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

سالاد کلم پیچ

وعده ها: 6

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** ساقه برگ های کلم پیچ نیز خوراکی هستند. دلارهای غذایی خود را افزایش دهید، اتلاف آن را کاهش دهید و با استفاده از کل برگ در زمان صرفه جویی کنید.

- **آیا میدانستید؟** کلم پیچ حاوی ویتامین های A، C و K و فیبر است که از سیستم ایمنی، بینایی، سلامت پوست و قلب حمایت می کند.



مواد تشکیل دهنده

- 2 دسته کلم پیچ، شسته و خشک شده، به تکه های لقمه ای خرد شده
- ¼ فنجان روغن
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ½ فنجان پنیر پارمزان، رنده شده
- آب 1 لیمو یا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو
- 2 حبه سیر، خرد شده
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: کلم پیچ را در یک کاسه بزرگ قرار دهید. روغن و نمک را اضافه کنید. با دستان خود برگ ها را ماساژ دهید تا نرم و پژمرده شوند و حجم آن به نصف کاهش یابد. برگ ها باید تیره تر و براق تر به نظر برسند.

مرحله 2: پنیر پارمزان، آب لیمو، سیر و فلفل سیاه را اضافه کنید. با هم بریزید و سرو کنید.

در هر وعده: 160 کالری | 2 گرم کربوهیدرات | 0 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 15 گرم چربی (3.5 گرم چربی اشباع) | 5 گرم پروتئین | 260 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید