

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

Salade de chou frisé

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 2 bottes de chou frisé, rincé et séché, déchiré en petits morceaux
- 1/3 tasse d'huile
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de parmesan, râpé
- Jus d'un citron ou 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 grosses gousses d'ail, émincées
- 1/2 cuillère à café de poivre noir

Instructions

ÉTAPE 1 : Placez le chou frisé dans un grand bol. Ajoutez l'huile et le sel. Utilisez vos mains pour masser les feuilles jusqu'à ce qu'elles deviennent molles et flétries et que le volume soit réduit de moitié environ. Les feuilles doivent être plus foncées et plus brillantes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le parmesan, le jus de citron, l'ail et le poivre noir. Mélangez et servez.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Les tiges des feuilles de chou frisé sont également comestibles. Optimisez vos dépenses alimentaires, réduisez les déchets et gagnez du temps en utilisant la totalité de la feuille.
- **Le saviez-vous ?** Le chou frisé contient des vitamines A, C et K ainsi que des fibres qui soutiennent le système immunitaire, la vision, la peau et la santé cardiaque.



Par portion : 160 calories | 2 g de glucides | 0 g de sucre | 1 g de fibres | 15 g de lipides (3,5 g de graisses saturées) | 5 g de protéines | 260 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes