

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

د کاهو سلاد

د کاهو سلاد: 6

غذا: سبزیجات خورونکی او ګلوټېن نه لرونکي



• **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** د کاهو پانو ساقې هم د خوراک وړ دي. د ټولې پانې په کارولو سره خپل د خوړو ډالر زیات، ضایعات را کم کړئ او وخت خوندي کړئ.

• **ایا تاسو پوهېږئ؟** کاهو ویتامین C، A، او K او فایبر لري چې د معافیت سیستم، لید، پوستکي او زړه د روغتیا ملاتړ کوي.



ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 ځانګې کاهو، نښتځل شوی، وچ شوی، غاښ لګولو په اندازه پرې شوی
- 1 لیمو اوبه یا 2 د خوراک کاشوګې د لیمو اوبه
- 2 لوی پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1/2 د چای کاشوګه تور مرچ
- 3/4 پیالې غوړ
- 1/4 د چای کاشوګه مالګه
- 1/2 پیاله وچ شوی پنیر چې ټوټې شوی وي

لارښوونې

1 ګام: کاهو په یوه لویه کاسه کې کېږدئ. غوړ او مالګه پکې واچوئ. د خپلو لاسونو په کارولو سره پانې تر هغه وخته پورې وموښئ تر څو چې نرم او مړاوې شي او حجم یې شاوخوا نیمایي ته راټیټ شي. پانې باید لږ تېره رنګه او ځلېدونکې ښکاره شي.

2 ګام: پارمنسون پنیر، د لیمو اوبه، هوږه او تور مرچ پکې واچوئ. یوځای یې وخورئ او ویې خورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 160 کالوري | 2 ګرامه کاربوهایډریټ | 0 ګرامه بوره | 1 ګرامه فایبر | 15 ګرامه غوړ (3.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 5 ګرامه پروټین | 260 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ