

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

Salad Cải Xoăn

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 bó cải xoăn, rửa sạch và lau khô, xé nhỏ thành từng miếng vừa ăn
- 1/3 chén dầu
- 1/4 thìa cà phê muối
- 1/2 chén phô mai Parmesan, cắt nhỏ
- Nước cốt 1 quả chanh hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc
- 2 tép tỏi lớn, băm nhỏ
- 1/2 thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho cải xoăn vào bát lớn. Thêm dầu và muối. Dùng tay bóp lá cho đến khi lá mềm, héo và thể tích lá giảm đi khoảng một nửa. Phần lá sẽ trông sẫm màu hơn và bóng hơn.

BƯỚC 2: Thêm phô mai Parmesan, nước cốt chanh, tỏi và hạt tiêu đen. Trộn đều và thưởng thức.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Thân lá cải xoăn cũng có thể ăn được. Hãy tiết kiệm ngân sách dành cho thực phẩm, giảm lãng phí thực phẩm và tiết kiệm thời gian bằng cách sử dụng cả cây rau.
- **Bạn có biết?** Cải xoăn chứa nhiều vitamin A, C và K giúp hỗ trợ chức năng miễn dịch, thị lực, sức khỏe làn da và xương chắc khỏe.



Trong mỗi khẩu phần: 160 Calo | 2g Tinh bột | 0g Đường | 1g Chất xơ | 15g Chất béo (3,5g Chất béo bão hòa) | 5g Protein | 260mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes