



Kale Salad

Serves 10



Ingredients:

- 2 Bunches Kale
- ¼ Teaspoon Salt
- ⅓ Cup Olive Oil
- ½ Cup Grated Parmesan Cheese
- ¼ Cup Lemon Juice (1 Large Lemon)
- 3 Large Garlic Cloves, Minced
- 1 Tablespoon Reduced-Sodium Soy Sauce
- ½ Teaspoon Pepper



Good for You!

- ◇ Kale contains fiber, antioxidants, calcium, vitamins C and K, iron, and a wide range of other nutrients that are good for your body.
- ◇ Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid dark leafy greens such as kale. If unsure, consult your doctor!

Make it your own!

- ◇ Try adding your favorite roasted vegetables and nuts to the salad for a twist.

Did you Know?

- ◇ That you can freeze your lemons? Just microwave for 30 seconds when you want fresh lemon juice. To freeze lemons, wash and dry thoroughly, store in a food safe plastic freezer bag, removing as much air as possible. Store for up to 3 months.

Preparation:

1. Remove and discard stems from Kale leaves . Wash and thoroughly dry Kale leaves and tear or cut leaves into bite-size pieces. Place prepared leaves into a large bowl.
2. Add olive oil and salt to the Kale. With clean hands, firmly massage the pieces the Kale pieces with your hands. This crushes the greens to work in the flavoring and makes the greens more tender. STOP when the volume of greens is reduced by about half. The Greens should look darker and shiny.
3. Add grated parmesan, lemon juice, garlic, soy sauce, and pepper.
4. Toss ingredients and serve



Kale Salad

Serves 10



Ingredients:

- 2 Bunches Kale
- ¼ Teaspoon Salt
- ⅓ Cup Olive Oil
- ½ Cup Grated Parmesan Cheese
- ¼ Cup Lemon Juice (1 Large Lemon)
- 3 Large Garlic Cloves, Minced
- 1 Tablespoon Reduced-Sodium Soy Sauce
- ½ Teaspoon Pepper



Good for You!

- ◇ Kale contains fiber, antioxidants, calcium, vitamins C and K, iron, and a wide range of other nutrients that are good for your body.
- ◇ Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid dark leafy greens such as kale. If unsure, consult your doctor!

Make it your own!

- ◇ Try adding your favorite roasted vegetables and nuts to the salad for a twist.

Did you Know?

- ◇ That you can freeze your lemons? Just microwave for 30 seconds when you want fresh lemon juice. To freeze lemons, wash and dry thoroughly, store in a food safe plastic freezer bag, removing as much air as possible. Store for up to 3 months.

Preparation:

1. Remove and discard stems from Kale leaves . Wash and thoroughly dry Kale leaves and tear or cut leaves into bite-size pieces. Place prepared leaves into a large bowl.
2. Add olive oil and salt to the Kale. With clean hands, firmly massage the pieces the Kale pieces with your hands. This crushes the greens to work in the flavoring and makes the greens more tender. STOP when the volume of greens is reduced by about half. The Greens should look darker and shiny.
3. Add grated parmesan, lemon juice, garlic, soy sauce, and pepper.
4. Toss ingredients and serve



Ensalada de Col Rizada

Sirve 10



Ingredientes:

- 2 Manojos de col rizada
- ¼ Cucharada de sal
- ⅓ Taza de aceite de oliva
- ½ Taza de queso parmesano rallada
- ¼ Taza de jugo de limón
- 3 Clovos de ajo grandes, picados
- 1 Cucharada de salsa de sajo, sodio reducida
- ½ Cucharilla de pimienta



Saludable!

- ◇ Col rizada contiene fibra, antioxidantes, calcio, vitaminas C y K, hierro, y otros nutrientes que son bueno para su cuerpo.
- ◇ Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

Hazlo suyo!

- ◇ Trate de agregar sus favoritas verduras asadas y nueces a su ensalada.

Sabia que?

- ◇ Puede congelar sus limones? Solo caliente en microondas para 30 segundos cuando quiera jugo de limón fresco. Para congelar limones, lave y seque, guarde en un bolas de plástico para comida, quitando lo mas aire que pueda. Se puede congelar por 3 meses.

Preparación:

1. Descarte las tallas de las hojas del col de rizado. Lave y seque las hojas de col rizada y corte a tamaño de un bocado. Ponga los hojas preparadas en un tazón grande.
2. Agregue aceite de oliva y sal a las hojas de col rizada. Con manos limpias, masajea las hojas de col rizada firmemente. Esto aplasta loas hojas para asistir con el sabor y hace las hojas mas tiernas. Pare cuando el volumen de las hojas este reducida por mitad. Las hojas deben aparecer mas oscuras y brillantes.



Ensalada de Col Rizada

Sirve 10



Ingredientes:

- 2 Manojos de col rizada
- ¼ Cucharada de sal
- ⅓ Taza de aceite de oliva
- ½ Taza de queso parmesano rallada
- ¼ Taza de jugo de limón
- 3 Clovos de ajo grandes, picados
- 1 Cucharada de salsa de sajo, sodio reducida
- ½ Cucharilla de pimienta



Saludable!

- ◇ Col rizada contiene fibra, antioxidantes, calcio, vitaminas C y K, hierro, y otros nutrientes que son bueno para su cuerpo.
- ◇ Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

Hazlo suyo!

- ◇ Trate de agregar sus favoritas verduras asadas y nueces a su ensalada.

Sabia que?

- ◇ Puede congelar sus limones? Solo caliente en microondas para 30 segundos cuando quiera jugo de limón fresco. Para congelar limones, lave y seque, guarde en un bolas de plástico para comida, quitando lo mas aire que pueda. Se puede congelar por 3 meses.

Preparación:

1. Descarte las tallas de las hojas del col de rizado. Lave y seque las hojas de col rizada y corte a tamaño de un bocado. Ponga los hojas preparadas en un tazón grande.
2. Agregue aceite de oliva y sal a las hojas de col rizada. Con manos limpias, masajea las hojas de col rizada firmemente. Esto aplasta loas hojas para asistir con el sabor y hace las hojas mas tiernas. Pare cuando el volumen de las hojas este reducida por mitad. Las hojas deben aparecer mas oscuras y brillantes.