

SUPERFOOD KALE SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 SALAD, MAKES 4 SERVINGS):

177 calories; 23 grams carbohydrate; 10 grams fat; 4 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.54

INGREDIENTS

- 1 bunch (about 6oz) of kale, chopped
- Juice of 2 lemons
- 2 Tbsp extra virgin olive oil
- ½ Tbsp honey
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- ¼ tsp garlic powder
- 1½ cups chopped broccoli (about 1 small head)
- 1 cup shredded carrots
- 1 large tomato, chopped
- ¾ cup blueberries
- 3 Tbsp sliced almonds
- 2 Tbsp dried cranberries

DIRECTIONS

In a large salad bowl, add the kale, lemon juice, olive oil, honey, salt, pepper, and garlic powder. Thoroughly coat the kale with the salad dressing by massaging the kale in with your hands. Then, add all of the other ingredients and continue to mix well. Allow the salad to sit for at least 30 minutes in order for the kale to absorb the dressing. Serve as is or with grilled chicken. Avocado is a great addition to this salad as well!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA SÚPER ALIMENTICIA DE COL RIZADA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 ENSALADA):

177 calorías; 23 gramos carbohidratos; 10 gramos grasa; 4 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.54

INGREDIENTES

1 manojo de col rizada, picada (aprox. 6 oz.)
El jugo de 2 limones
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ cucharada de miel
⅛ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta negra
⅛ cucharadita de ajo en polvo
1½ tazas de brócoli picado
(1 cabeza pequeña aprox.)
1 taza de zanahoria rallada
1 tomate grande, picado
¾ taza de arándanos
3 cucharadas de almendras fileteadas
2 cucharadas de arándanos agrios secos

PREPARACIÓN

En un bol para ensaladas grande, agregue la col rizada, el jugo de limón, el aceite de oliva, la miel, la sal, la pimienta y el ajo. Cubra completamente la col rizada con el aderezo para ensalada, masajeándola con las manos. Luego agregue el resto de los ingredientes y continúe mezclando muy bien. Deje reposar la ensalada por aproximadamente 30 minutos, así la col rizada absorberá mejor el aderezo. Sírvala así mismo, o con pollo a la plancha. ¡Un trozo de aguacate le dará el toque final a esta ensalada!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.