

Kale Salad with Tomatoes and Cheese

Makes 4 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

4 cups raw kale thinly shredded

1/3 cup non-creamy salad dressing

1 large tomato diced

1/3 cup crumbled feta, parmesan, or Mexican cotija cheese

1 cup cooked quinoa, rice, or pasta (optional)

1 teaspoon dried oregano (optional)

1. Toss kale with dressing.
2. Massage well with hands for about 2 minutes. It's ok to squeeze!
3. Allow kale to sit for an hour if possible.
4. Toss other ingredients with kale and serve.

Nutrition information per serving: Calories 195, Carbohydrate 12g, Fiber 3g, Protein 5g, Total Fat 15g, Saturated Fat 4g, Sodium 150mg



Adapted from eatfresh.org.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de Col Rizada (Kale) con Tomates y Queso

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

4 tazas de col rizada cruda cortada en tiras delgadas

1/3 taza de aderezo para ensaladas no cremoso

1 tomate grande cortado en cubitos

1/3 taza de desmenuzado feta o queso parmesano o queso cotija mexicana

1 taza de quinua, arroz, o pasta cocinado(a) (opcional)

1 cucharadita de oregano seco (opcional)

1. Revuelva la col rizada con el aderezo.
2. Dele masaje con ambas manos por alrededor de 2 minutos. Puede apretarla!
3. Permita que la col rizada repose por una hora si es posible.
4. Revuelva los otros ingredientes con la col rizada y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 195, Carbohidratos 12g, Fibra 3g, Proteínas 5g, Grasa Total 15g, Grasa Saturada 4g, Sodio 150mg



Adaptación de: eatfresh.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.