

Warm Kale and Lentil Salad with Honey Mustard Vinaigrette

Kale is a nutritional powerhouse! This salad is loaded with fiber, irons, vitamins, and minerals that will keep you satisfied.

Makes 6 servings.

Prep time: 22 minutes

Ingredients:

½ cup dried lentils

8 cups kale, washed and torn into bite-size pieces

1/3 cup extra virgin olive oil

1 tablespoon Dijon-style mustard

3 teaspoons honey

1 tablespoon sherry vinegar

2 tablespoons shallots, minced

½ cup parmesan cheese, coarsely grated

Kosher salt and freshly ground black pepper (to taste)



1. In a saucepan, bring two cups of salted water to boil.
2. Wash the lentils well and pour them into boiling water. Cover pan, bring lentils to a boil, then lower heat to keep the lentils on a high simmer. Cook lentils until just tender- 10-12 minutes.
3. In the meantime, wash and tear up the kale. Place in a salad bowl.
4. In a small bowl, whisk olive oil, mustard, vinegar, honey, minced shallots and salt and pepper to taste.
5. When lentils are cooked, drain them, and dump them over the kale. Pour the vinaigrette over the kale, sprinkle the Parmesan cheese over the greens and toss, seasoning with salt and pepper to taste.

Nutrition information per serving: Calories 258, Carbohydrate 22g, Fiber 8g, Protein 11g, Total Fat 15g, Saturated Fat 3g, Sodium 196mg



Adapted from eatfresh.org.

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Col Rizada y Ensalada de Lentejas con Vinagreta de Mostaza y Miel

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 22 minutos

Ingredientes:

½ taza de lentejas partidas secas

8 tazas de col rizada, lavada y picada en trozos pequeños

1/3 taza de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de mostaza estilo Dijon

3 cucharadas de miel

1 cucharada de vinagre de jerez

2 cucharadas de chalotas (o cebolla picada)

½ taza de queso parmesano

Sal kosher y pimienta negra recién molida a gusto



1. En una olla, hierva dos tazas de agua con sal.
2. Lave las lentejas y vacíelas en el agua hirviendo. Tape la olla, deje hervir las lentejas y luego baje el fuego para mantener las lentejas hirviendo a fuego bajo.
3. Cocine las lentejas hasta que estén tiernas – 10 a 12 minutos.
4. Mientras tanto, lave y troce con las manos la berza. Coloque en un recipiente para ensaladas.
5. En un recipiente pequeño, mezcle el aceite de oliva, la mostaza, el vinagre, la miel, las chalotas picadas, y sal y pimienta a gusto.
6. Cuando las lentejas estén cocidas, escúrralas y vacíelas sobre las berzas. Vacíe la vinagreta sobre las berzas, espolvoree queso parmesano sobre ellas.

Información nutricional por porción: Calorías 258, Carbohidratos 22g, Fibra 8g, Proteínas 8g, Grasa Total 15g, Grasa Saturada 3g, Sodio 196mg



Adaptación de: eatfresh.org

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