

Ensalada de col rizada

Ingredientes:

1/2 taza de jugo de limón

1 cucharada de aceite de canola

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta

1 atado de col rizada cortada en trozos pequeños

1 tomate cortado en dados

1/2 taza de semillas de girasol

1/2 taza de arándanos secos

Preparación:

1. Bata el jugo de limón, el aceite de canola, el aceite de oliva, el azúcar, la sal y la pimienta en un bol grande.
2. Añada la col rizada y remueva todo para mezclar.
3. Añada el tomate, las semillas de girasol, los arándanos y remueva para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o frío. Rinde 4 porciones.

Opcional: añade batatas o zapallo butternut asados.

Kale Salad

Ingredients:

½ cup lemon juice
1 tablespoon canola oil
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon sugar
½ teaspoon salt
½ teaspoon pepper

1 bunch of kale, cut into small pieces
1 tomato, diced
½ cup sunflower seeds
½ cup dried cranberries

Directions:

1. Whisk together lemon juice, canola oil, olive oil, sugar, salt, and pepper into large bowl.
2. Add kale and toss to combine.
3. Add tomato, sunflower seeds, cranberries and toss to combine.
4. Serve immediately or cold. Serves 4.

Optional: add roasted sweet potatoes or butternut squash.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT