

# Apple Kale Salad

*Serves 4*

## Ingredients

1/2 pound fresh kale (slivered)  
1/2 cup carrots (grated)  
1/2 cup raisins  
1 teaspoon red onion (minced)  
1 tablespoon honey  
1/8 cup fresh lemon juice  
1/4 cup extra virgin olive oil  
1 apple, diced  
Salt and ground black pepper to taste

## Directions

1. If not bagged (and pre-rinsed), rinse the kale before slivering. In a large bowl, combine the kale, carrots, onion, and raisins.
2. In a medium bowl, whisk together the honey, lemon juice, and olive oil. Toss with kale and apples. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Kale is an excellent source of calcium!

# Ensalada de col rizada con manzana

4 porciones

## Ingredientes

1/2 libra de col verde rizada fresca (cortada en finas rodajas)  
1/2 taza de arándanos rojos deshidratados  
1/2 taza de uvas pasas  
1 cucharadita de cebolla roja (finamente picada)  
1 cucharada de miel  
1/8 taza de jugo de limón fresco  
1/4 taza de aceite de oliva extra virgen  
1 manzana cortada en dados  
Sal y pimienta negra molida al gusto

## Instrucciones

1. Si no viene en bolsa (y prelavada), lave la col antes de cortarla. En un tazón grande, combine la col con las zanahorias, la cebolla, y las pasas.
2. En un tazón mediano, use un batidor de globo para mezclar la miel, el jugo de limón y el aceite de oliva. Combine con la col y la manzana. ¡Buen provecho!

## Información nutricional

¡La col es una excelente fuente de calcio!