

Cranberry Apple Kale Salad

Serves 4

Ingredients

1/2 pound fresh kale, slivered
1/2 cup carrots, grated
1/2 cup almonds (or any nut)
1/2 cup dried cranberries
1 teaspoon red onion, minced
1 garlic clove, minced
1 tablespoon honey
1/8 cup fresh lemon juice
1/4 cup extra virgin olive oil
1 apple, diced
Freshly grated parmesan cheese
Salt and ground black pepper, to taste

Directions

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

Nutrition Quick-Fact

Apples are a great source of fiber, containing 5 to 6 grams of fiber per apple. Kale is an excellent source of calcium!

Ensalada de col rizada con arándanos y manzana

4 porciones

Ingredientes

1/2 libra de col verde rizada fresca, cortada en finas rodajas
1/2 taza de zanahorias, ralladas
1/2 taza de almendras (o cualquier otro tipo de nuez)
1/2 taza de arándanos rojos deshidratados
1 cucharadita de cebolla roja, finamente picada
1 clavo de ajo, finamente picado
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
Queso parmesano rallado en el momento
Sal kosher y pimienta negra molida al gusto

Instrucciones

1. Si no viene en bolsa (y prelavada), lave la col antes de cortarla.
2. En un tazón grande, combine la col con las zanahorias, las almendras, la cebolla, el ajo y los arándanos rojos.
3. 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, la manzana y decore con el queso justo antes de comer. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Las manzanas son una gran fuente de fibra y contienen de 5 a 6 gramos por manzana. ¡La col es una excelente fuente de calcio!