



COMMUNITY | HEALTH | CARE

Kale Salad You Will Want to Eat

Kale might not be your favorite thing to eat but using this massage technique makes the kale soft and tender. A nutrition super star, kale makes a great base for salad. The cranberries add a slight sweetness and the sunflower seeds give the salad some crunch and contributes to a sweet and salty taste.

Ingredients:

2 shallots, peeled and thinly sliced

1/4 cup apple cider vinegar

Kosher salt

1 tablespoons honey

½ cup olive oil or extra virgin olive oil or canola

Ground black pepper

½ cup sunflower seeds or sliced almonds

¾ cup dried cranberries or raisins

2 bunches of kale, stems removed, washed, and dried

Directions

Wash, trim and dry your kale. Slice into thin ribbons or use your hands to tear into small pieces. Place in a large bowl. Add sunflower seeds and cranberries. Use your hands to massage the greens until the kale softens and turns darker in color. This should take 20 to 30 seconds.

Make your dressing. In a small bowl or jar mix (or shake if using a jar) honey, oil, and pepper. To that add the thinly sliced shallots, vinegar, and salt.

Pour dressing over kale and use hands or large spoon to mix once or twice. Serve immediately or hold in fridge for up to 1 day.

★ Kale is high in fiber and a great source of vitamins A, C and K, and a good source of calcium. The sunflower seeds and olive oil add a good dose of healthy fats. The fat will help make the salad more satisfying but also helps enable our bodies to absorb some of the fat-soluble vitamins in the kale.

Jessica Masterson RDN CDN CDCES
Wheeler Clinic Health & Wellness
Nutrition Services
jmasterson@wheelerclinic.org

Ensalada De Kale Que Querrás Comer

Puede que la col rizada no sea lo que más te gusta comer, pero usar esta técnica de masaje hace que la col rizada sea suave y tierna. Súper estrella de la nutrición, la col rizada es una excelente base para ensaladas. Los arándanos añaden un ligero dulzor y las semillas de girasol le dan a la ensalada un poco de crujido y contribuyen a un sabor dulce y salado.

Ingredientes:

2 chalotes, pelados y en rodajas finas	Pimienta negro
1/4 taza de vinagre de sidra de manzana	½ taza de semillas de girasol o almendras rebanadas
Sal kosher	¾ taza de arándanos o pasas secas
1 cucharada de miel	2 manojos de col rizada, sin tallos, lavados y secos
½ taza de aceite de oliva o aceite de oliva virgen extra o canola	

Direcciones

Lava, recorta y seca la col rizada. Cortar en tiras finas o usar las manos para rasgar en trozos pequeños. Coloque en un tazón grande. Agrega las semillas de girasol y los arándanos. Usa tus manos para masajear las verduras hasta que la col rizada se ablande y se vuelva de un color más oscuro. Esto debería tomar de 20 a 30 segundos.

Haz tu aderezo. En un tazón pequeño o frasco, mezcle (o agite si usa un frasco) miel, aceite y pimienta. A eso agregue los chalotes en rodajas finas, el vinagre y la sal.

Vierta el aderezo sobre la col rizada y use las manos o una cuchara grande para mezclar una o dos veces. Sirva inmediatamente o mantenga en el refrigerador hasta por 1 día.

★ La col rizada es alta en fibra y una gran fuente de vitaminas A, C y K, y una buena fuente de calcio. Las semillas de girasol y el aceite de oliva aportan una buena dosis de grasas saludables. La grasa ayudará a que la ensalada sea más satisfactoria, pero también ayudará a que nuestros cuerpos absorban algunas de las vitaminas solubles en grasa de la col rizada.