

Massaged Kale Salad

Servings: 4 | Adapted from American Heart Association

Kale is sturdier and tougher than other greens, such as spinach or Swiss chard. Massaging the dressing into the leaves is a simple, easy way to soften them.

INGREDIENTS

- ▶ 3 Tbsp fresh lemon juice
- ▶ 2 Tbsp canola or corn oil
- ▶ 1/2 tsp yellow or Dijon mustard
- ▶ 1/8 tsp ground black pepper
- ▶ 8 cups chopped kale leaves (1/2-inch pieces), about 1 large bunch
- ▶ 3 Tbsp unsalted, shelled sunflower seeds OR pumpkin seeds (pepitas)
- ▶ 2 Tbsp shredded or grated Parmesan cheese



DIRECTIONS

- In a large bowl, whisk together the lemon juice, oil, mustard, and pepper (freshly ground if you have it).
- Chop the kale leaves, discard any large stems or ribs, and add it to the bowl.
- Use your fingers to gently massage the dressing into the kale for a few minutes until the kale wilts down from about 8 to 6 cups.
- Just before serving, sprinkle the salad with the sunflower seeds and Parmesan.

QUICK TIPS

- Adding a dab of mustard to homemade vinaigrettes helps keep the oil and vinegar together. Use the lowest-sodium variety you can find!
- Kale is a healthy powerhouse with lots of vitamins and minerals. Keep a bag in the freezer so you can toss a handful or two into soups or stews for added nutrition.
- Massaging the dressing into the kale leaves softens them and mellows any bitter flavor.

Ensalada de col rizada masajeada

Porciones: 4 | Adaptado de la American Heart Association

La col rizada, o kale, es más resistente y dura que otras verduras de hoja, como las espinacas o las acelgas. Masajear las hojas con vinagreta es una forma sencilla y fácil de suavizarlas.

INGREDIENTES

- ▶ 3 cucharadas de jugo de limón amarillo fresco
- ▶ 2 cucharadas de aceite de canola o de maíz
- ▶ 1/2 cucharadita de mostaza amarilla o de Dijon
- ▶ 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ 8 tazas de hojas de col rizada, o aproximadamente un racimo grande, cortadas en pedazos de media pulgada
- ▶ 3 cucharadas de semillas de girasol sin cáscara y sin sal o pepitas de calabaza
- ▶ 2 cucharadas de queso parmesano rallado



INSTRUCCIONES

- En un tazón grande, bata el jugo de limón, el aceite, la mostaza y la pimienta (recién molida, si tiene) para combinarlos.
- Corte las hojas de col rizada, tire los tallos y nervios gruesos y agregue la col rizada al tazón.
- Masajee suavemente con los dedos las hojas de col rizada, incorporando la vinagreta, durante unos minutos, hasta que las hojas se marchiten y el volumen quede reducido de 8 tazas a 6.
- Antes de servir la ensalada, adórnela con las semillas de girasol y el queso parmesano.

TRUCOS

- Agregarle un poco de mostaza a una vinagreta casera mantiene unidos el aceite y el vinagre. Use una variedad que tenga el más bajo contenido de sodio posible.
- La col rizada es una potente y saludable verdura, repleta de vitaminas y minerales. Guarde una bolsa en el congelador para poder agregar un puñado a sopas o estofados para mayor nutrición.
- Masajear las hojas de col rizada con vinagreta las suaviza y reduce el sabor agrio.