



# KALE & BRUSSELS SPROUTS SALAD

**PREP TIME:** 30 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 11

## INGREDIENTS

### DRESSING:

- ½ cup fresh lemon juice
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2 tablespoons minced shallot
- 3 small garlic cloves, finely grated
- ½ teaspoon sea salt
- ½ teaspoon black pepper

### SALAD:

- 2 bunch Tuscan kale, center stem discarded, leaves sliced thinly
- 12 ounces Brussels sprouts, trimmed and shredded
- ½ cup almonds with skins, toasted and coarsely chopped
- 1 cup grated Pecorino, Parmesan or Romano cheese

## PREPARATION

1. Combine lemon juice, olive oil, Dijon mustard, shallot, garlic, salt, and pepper in a mason jar. Shake vigorously until combined; set aside to let flavors meld.
2. Mix the thinly sliced kale and shredded Brussels sprouts in a large bowl.
3. Add the dressing, cheese and almonds to the Brussels sprouts and kale mixture and toss to coat.



## Nutrition Facts

About 11 servings per container

**Serving size** 1 cup (85g)

**Amount per serving**

**Calories** 130

**% Daily Value\***

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 320mg 14%

**Total Carbohydrate** 8g 3%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 123mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 289mg 6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## SOURCE

<http://www.thegardenofeating.org>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS Y COL RIZADA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 11

## INGREDIENTES

### ADEREZO:

- ½ taza de jugo de limón amarillo fresco
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de chalote finamente picado
- 3 dientes de ajo pequeños, finamente rallados
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### ENSALADA:

- 2 manojos de col rizada toscana, el tallo central descartado, hojas en rodajas finas
- 12 onzas de brotes de bruselas, recortados y triturados
- ½ taza de almendras con pieles, tostadas y picadas en trozos gruesos
- 1 taza de queso Pecorino, Parmesano o Romano rallado

## PREPARACIÓN

1. Agregue jugo de limón, aceite de oliva, mostaza Dijon, chalota, ajo, sal y pimienta en un tarro de masón. Agitar vigorosamente hasta que se combinen; apartar para dejar que los sabores se fundan.
2. Mezcle la col rizada en rodajas finas y las coles de bruselas en un tazón grande.
3. Agregue el aderezo, el queso y las almendras a las coles de bruselas y la col rizada y mezclar para cubrir.



## Nutrition Facts

About 11 servings per container  
Serving size 1 cup (85g)

Amount per serving  
**Calories 130**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 123mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 289mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## FUENTE

<http://www.thegardenofeating.org>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés