

Autumn Kale Apple Salad

Ingredients

For Salad

- 6 cups slightly packed chopped kale (it will take about 1 1/2 bunches. Remove thick ribs before chopping, 6 oz chopped)
- 2 crisp sweet apples, cored and chopped* (I used gala apples)
- 1 cup walnuts or pecans , lightly toasted and roughly chopped
- 1/2 cup dried cranberries
- 4 oz feta cheese , crumbled

For Dressing

- 3 tbsp. olive oil
- 1 1/2 tbsp. Apple Cider Vinegar
- 2 Tbsp. honey
- 1 tsp Dijon mustard
- Salt and pepper to taste



Instructions

1. Add kale to a salad bowl, whisk dressing once more then pour 3/4 of the dressing over kale and toss until kale is evenly coated. Cover bowl and chill 15 minutes (adding the dressing and letting it rest helps soften kale a bit).
2. Remove salad from refrigerator, add apples, pecans and cranberries. Pour remaining dressing over salad then toss. Add goat cheese and toss just lightly. Serve or store covered in refrigerator for up to 4 hours.

Recipe brought to you by the Food Bank of the Rio Grande Valley
Nutrition Education Department; Sandra Villegas 956-904-4523

This institution is an equal opportunity provider.

"This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP"

Ensalada de Otoño

Ingredientes

Ensalada

- 6 tazas de col rizada picada ligeramente (se necesitaran unos 1 ½ racimos, quitar el tallo antes de cortar, 6 oz picadas)
- 2 manzanas crujientes, cortadas y picadas
- 1 taza de nueces, ligeramente tostadas y picadas
- ½ taza de arandanos secos
- 4 oz de queso feta, desmenuzado

Aderezo

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharada de aceite de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza de dijon
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Añadir la col rizada a un tazón de ensalada, batir el aderezo una vez más, luego vierta 3/4 del aderezo sobre la col rizada y mezcle hasta que la col rizada esté cubierta uniformemente. Cubrir el tazón y enfriar 15 minutos (añadir el aderezo y dejar reposar, ayuda a suavizar la col rizada un poco).
2. Retire la ensalada del refrigerador, añada las manzanas, las nueces y los arándanos. Vierta el aderezo restante sobre la ensalada y luego mezcle. Agregue el queso de cabra y mezcle ligeramente. Servir o guardar en el refrigerador durante un máximo de 4 horas.

