

KALE & APPLE SALAD

Ingredients

1 apple

3-4 cups of baby kale leaves or 1 bunch adult kale

¼ cup roasted sunflower seeds

¼ cup dried cranberries

1 lemon

Directions

1. Wash the apple and kale. If using adult kale leaves, hold upside-down and pull down on just the leaf to detach from the stem. Rip all the kale leaves up into bite sized pieces with your fingers, and put them in a bowl.
2. In a small bowl, stir the lemon juice, honey and oil with a fork. Add ½ teaspoon salt if you like. Pour the dressing over the kale and rub the leaves with the dressing until they are soft.
3. Using a kid's chef knife, cut the apple away from the core. Slice the apple into thin slices. Decorate each bowl of kale salad with apple slices!

Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



ENSALADA DE COL RIZADA Y MANZANA

Ingredientes

1 manzana

3-4 tazas de hojas de col rizada bebé

¼ taza de semillas de girasol tostadas

¼ taza de arándanos secos

1 limón

Instrucciones

1. Lave la manzana y la col rizada. Sostén la col rizada boca abajo y tira solo de la hoja para separarla del tallo. Rasga todas las hojas de col rizada en pedazos del tamaño de un bocado con los dedos y ponlas en un tazón.
2. En un tazón pequeño, revuelva el jugo de limón, la miel y el aceite con un tenedor. Agregue ½ cucharadita de sal si lo desea. Vierta el aderezo sobre la col rizada y frote las hojas con el aderezo hasta que estén suaves.
3. Con un cuchillo de cocinero para niños, corte la manzana del núcleo. Corta la manzana en rodajas finas. ¡Decora cada tazón de ensalada de col rizada con rodajas de manzana!

Receta adaptada por Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower

