



Curly Kale Slaw

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.00 per recipe, \$0.40 per serving

Ingredients

- 8 large kale leaves, washed
- 2 tablespoons lemon juice (or juice from half of a lemon)
- 1 garlic clove, peeled and minced
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ½ medium onion, chopped
- 2 tablespoons grated parmesan cheese
- ½ cup chopped walnuts (optional)

Directions

- 1) Hold each kale stem with one hand. With your other hand, gently pull down along the kale stem and remove the kale leaves. Discard stems.
- 2) Stack and gather the leaves on a cutting board. Slice the kale into small strips.
- 3) Mix the lemon, garlic, olive oil, and salt in a large bowl. Add kale and onions, and toss.
- 4) Sprinkle with parmesan cheese and walnuts, if using. Enjoy!

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 80mg 3%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 33mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 90mg 2%

Vitamin C 17mg 20%

*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.



Money-Saving Tip:

Making your own dressing costs less and is usually healthier than store-bought dressing.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de Col Rizada

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$4.00 por receta, \$0.40 por porción

Ingredientes

- 8 hojas de col rizada, lavadas
- 2 cucharadas jugo de limón (o jugo de medio limón)
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- ½ taza nueces picadas (opcional)

Preparación

- 1) Detenga cada tallo de col rizada con una mano. Con la otra mano, jale del tallo para quitar las hojas. Tire los tallos a la basura.
- 2) Junte las hojas en una tabla de cortar. Corte la col rizada en tiras pequeñas.
- 3) Mezcle el limón, ajo, aceite de oliva y la sal en un tazón grande. Añada la col rizada y cebolla y mezcle bien.
- 4) Rocíe la ensalada con el queso y las nueces, si las está usando. ¡Disfrute!

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 80mg 3%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 33mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 90mg 2%

Vitamin C 17mg 20%

*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.



Consejo para ahorrar dinero: Preparar su propio aderezo cuesta menos y es usualmente más saludable que el aderezo comprado de la tienda.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada de Couve Frisada

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.00 por receita, \$0.40 por porção

Ingredientes

- 8 folhas grandes de couve frisada, lavadas
- 2 colheres de sopa de suco de limão (ou suco de meio limão)
- 1 dente de alho, descascado e picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de sal
- ½ cebola média, picada
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ½ copo de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Segure o caule de uma folha de couve com uma mão. Com a outra mão, puxe suavemente para baixo ao longo do caule da couve e remova a folha. Repita com as outras e descarte os caules.
- 2) Empilhe e reúna as folhas em uma tábua. Corte a couve em pequenas tiras.
- 3) Misture o limão, o alho, o azeite e o sal em uma tigela grande. Adicione a couve e a cebola e mexa.
- 4) Polvilhe com queijo parmesão e nozes, se usar. Saboreie!

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 80mg 3%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 33mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 90mg 2%

Vitamin C 17mg 20%

*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.

\$\$ Dica para economizar dinheiro: Fazer seu próprio molho de salada custa menos e geralmente é mais saudável do que os prontos do mercado.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.