

Fall Kale and Quinoa

Salad

6 Servings

Salad Ingredients

- ⅓ cup dry **quinoa** or 2 cups cooked quinoa
- 1 small **butternut squash**, cubed
- 3 large handfuls of **kale**, chopped
- 2 medium **apples**, diced
- 5 **celery** stalks, diced
- ½ cup **walnuts** or chopped nuts

For the salad dressing

- ¼ cup **olive oil** or vegetable oil
- ¼ cup **apple cider vinegar**
- 1½ Tbs **lemon juice** or ½ of a fresh lemon
- 1 tsp **cinnamon**
- 1 tsp **salt**
- ½ tsp **black pepper**

Instructions

1. Preheat oven to 425°F. Spread squash out on large baking sheet and drizzle with 2 tablespoons of vegetable oil and then sprinkle with salt and pepper
2. Roast for 35 minutes, toss the squash, and roast for another 15 to 20 minutes, tossing occasionally until squash is softened
3. Cook dry quinoa according to packaging instructions.
4. Add to a large mixing bowl with squash, kale, walnuts, apples, and celery
5. Toss with dressing. Serve cold or warm.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 280

Total Fat: 17g

Saturated Fat: 2g

Protein: 5g

Sodium: 420mg

Carbohydrates: 31g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

Ensalada de Otoño de Col Rizada y Quinoa

6 Porciones

Ingredientes para la Ensalada

- ⅓ taza **quinoa** cruda - o 2 tazas quinoa cocinada
- 1 **calabaza** - en cubitos de 1 pulgada
- 3 hojas grandes de **col rizada** - picadas
- 2 **manzanas** medianas - picadas
- 5 tallos de **apio** - picados
- ½ taza **nueces** - picados

Ingredientes para el Aderezo

- ¼ taza **aceite de olivo** - o aceite vegetal
- ¼ taza **vinagre de manzana**
- 1½ cucharada de **jugo de limón** - ½ limón
- 1 cucharadita de **canela**
- 1 cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F. Distribuya la calabaza en una cazoleja extendida y mezcle con 2 cucharadas de aceite vegetal y sal y pimienta. Distribuya en una sola capa a lo largo de la cazoleja.
2. Hornée por 35 minutos, revuelva y cocine por 15-20 minutos mas, revolviendo de vez en cuando hasta que la calabaza esté suave.
3. Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete.
4. Mezcle la quinoa cocinada, calabaza, col rizada, nueces, manzanas y apio en un tazón grande.
5. Prepare el aderezo combinando todos los ingredientes. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien. Sirva tibio o frio.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 280

Grasa Total: 17g

Grasa Saturada: 2g

Proteína: 5g

Sodio: 420mg

Carbohidratos: 31g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g

