

Kale Slaw

8 Servings

Ingredients

6 cups chopped **kale**, big stems removed
½ head of **red cabbage**, chopped
½ cup crumbled **feta cheese**
2 Tbs shelled **sunflower seeds**
½ cup **dried cranberries**

Dressing:

2 Tbs **olive oil**
Salt and **pepper** to taste
¼ cup **lemon juice** (about 1 lemon)

Instructions

1. Toss kale, cabbage, cranberries, feta cheese and sunflower seeds.
2. Mix dressing and pour onto slaw.
3. Toss salad and chill to serve.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 120

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 2g

Protein: 3g

Sodium: 105mg

Carbohydrates: 14g

Fiber: 2g

Ensalada de Kale y Repollo

8 Porciones

Ingredientes

6 tazas de **kale**, sin tallos y picado
½ **repollo morado**, picado
½ taza de **queso feta** en trocitos
2 cucharadas de **semillas de girasol**
½ taza de **cranberries secas**

Aderezo:

2 cucharadas de **aceite de oliva**
Sal y pimienta al gusto
¼ taza de **jugo de limón** (1 limón)

Preparación

1. Mezcle el kale, repollo, cranberries, queso y semillas.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo.
4. Refrigere hasta el momento de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 120

Grasa Total: 7g

Grasa Saturada: 2g

Proteína: 3g

Sodio: 105mg

Carbohidratos: 14g

Fibra: 2g

