

Fall Kale and Quinoa Salad

Yield: 6 servings

Salad Ingredients

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

Salad Dressing Ingredients

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

Instructions

1. Preheat oven to 425 degrees F. Spread squash out on large baking sheet and drizzle with 2 tbsp of vegetable oil. 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.
6. Serve cold or warm.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 280
Total Fat: 17g
Saturated Fat: 2g
Protein: 5g
Sodium: 420mg
Total Carbohydrates: 32g
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 de limón
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados 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, 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.
6. Sirva tibia o fría.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 280
Grasa total: 17g
Grasa saturada: 2g
Proteína: 5g
Sodio: 420mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 6g

