

## Kale Slaw

Yield : 8 servings

### Ingredients

6 cups **kale**, chopped, 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: 130  
Total Fat: 8g  
Saturated Fat: 2.5g  
Protein: 4g  
Sodium: 160mg  
Carbohydrates: 14g  
Added Sugar: 0g  
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: 130  
Grasa Total: 8g  
Grasa Saturada: 2.5g  
Proteína: 4g  
Sodio: 160mg  
Carbohidratos: 14g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 2g



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

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
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)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT