



KALE SALAD

PROVIDED BY ARLINGTON COUNTY PUBLIC SCHOOLS

INGREDIENTS

- 1 bunch curly kale (about 5 large leaves)
- 2 medium carrots, scrubbed well and trimmed
- Honey-Mustard Salad Dressing

DIRECTIONS

1. Wash and drain kale.
2. Remove stems and ribs.
3. Stack leaves and roll into a tight bundle. Slice into 1/4" strips.
4. Slice carrots into thin strips or shred with grater.
5. In a large bowl, mix kale, carrots, and 1/4 cup dressing (more if desired).
6. Let sit 15 minutes before serving. Serves 8.

INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada (unas 5 hojas grandes)
- 2 zanahorias
- Aderezo de ensalada de miel y mostaza

DIRECCIONES

1. Lavar y escurrir la col rizada.
2. Quite los tallos y las costillas.
3. Apile las hojas y enróllelas en un paquete apretado. Corte en tiras de 1/4".
4. Cortar las zanahorias en tiras finas o rallarlas con un rallador.
5. En un tazón grande, mezcle la col rizada, las zanahorias y 1/4 taza de aderezo (más si lo desea).
6. Deje reposar 15 minutos antes de servir. Sirve 8.