ESPINACA

Ensalada César de espinaca y col rizado

INGREDIENTES

Col rizado ('kale')
Espinacas
Crotones
Queso parmesano triturado

Aderezo:
¼ taza de jugo de limón
¾ taza de aceite de olivo
3 dientes de ajo picados finamente
2 cucharaditas de salsa 'Worcestershire'
2 cucharaditas de mostaza 'Dijon'
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra

PEAK SEASON *June–October*

INSTRUCCIONES

1. Para el aderezo, mezcle todos los ingredientes del aderezo (menos el aceite) en un recipiente y revuelva bien los ingredientes. Después, añada el aceite lentamente y a la misma vez, mezcle los ingredientes con una batidora o tenedor. Si tiene una licuadora de mano o de mesa, puede usarla para mezclar el aderezo.

2. Para cada porción de ensalada, mezcle un manojo pequeño de col rizado con un manojo pequeño de espinacas en un recipiente. Añada queso parmesano a su antojo.

3. Cada ensalada pequeña (tal vez 1 o 2 manojos pequeños de verdura) necesitará aproximadamente 1 onza (2 cucharadas) de aderezo. Añada esto al recipiente y revuelva los ingredientes para cubrir las verduras ligera pero completamente.

4. Coloque la ensalada en un recipiente para servirla y agregue algunos crotones y un poco de queso parmesano.

Dato de nutrición:
La espinaca y el col rizado ayudan a bajar la presión sanguínea. La espinaca y el col rizado funcionan como antioxidantes que protegen contra el cáncer. Incluso, la espinaca y el col rizado son benéficos para el corazón.

Recipe provided by Eastern Market Chef Aaron Egan

EASTERN MARKET

United Way

DFFC
Detroit Food & Fitness Collaborative
A Group Fostering Healthy Communities