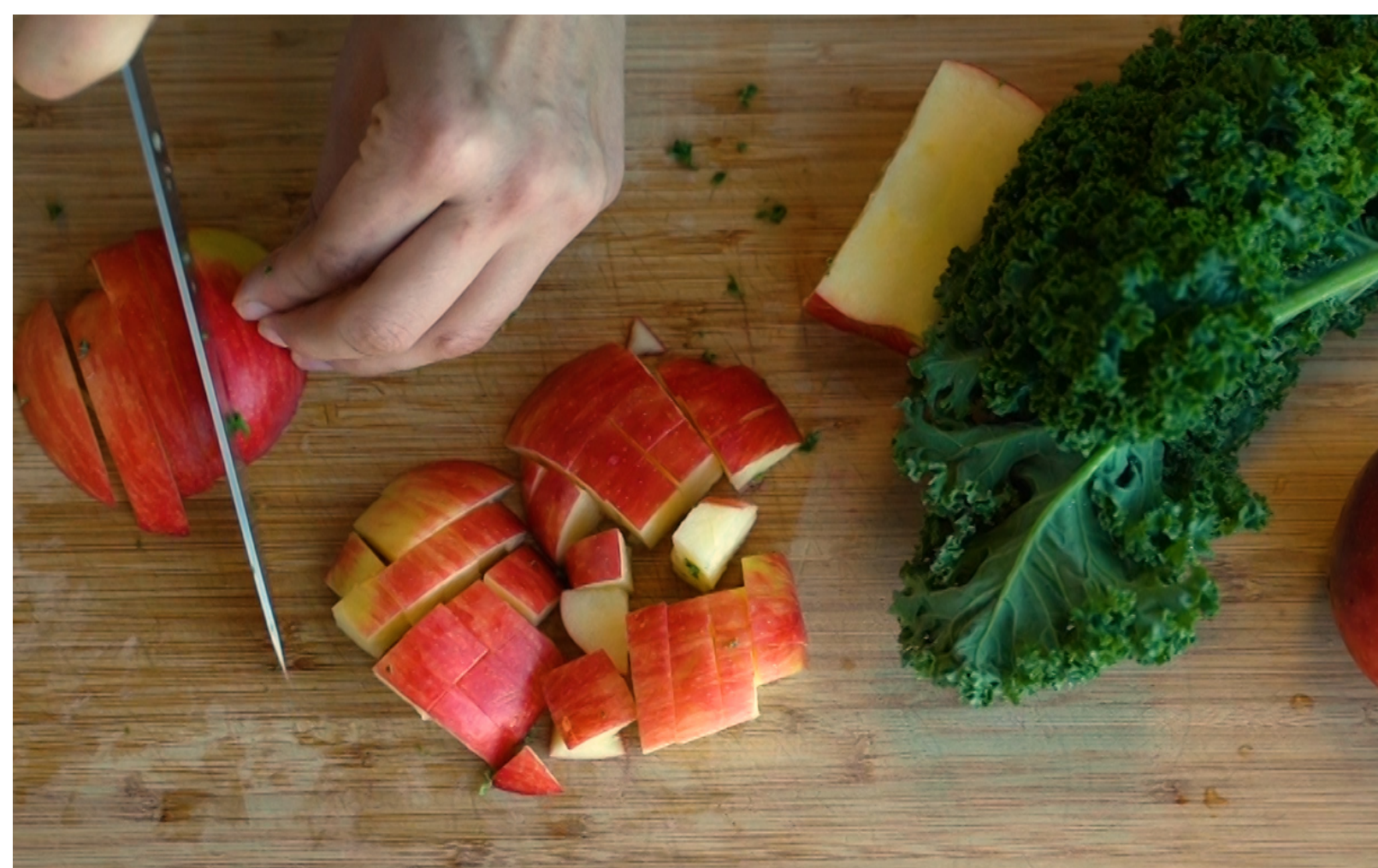


Kale and Apple Salad

Time needed: 15 minutes Servings: 8

This is a crunchy, sweet and tart salad, full of nutrition and flavor. Massaging the kale with your hands helps to soften it so it can be eaten raw. Add dried cranberries or chopped nuts for variety. May different varieties of kale are grown in Skagit that can be used in making this simple salad.



Recipe from Minneapolis Public schools Farm to School Program
Photos by Sand G Productions



Curly Kale



Redbor Kale



Lacinato Kale

INGREDIENTS

- 4 cups kale, stems removed, finely sliced
- 3 Tablespoons lemon juice
- 6 Tablespoons vegetable oil
- 1/2 teaspoon salt
- 2 cups apple, diced
- 2 Tablespoons honey
- 1/8 teaspoon black pepper

DIRECTIONS

1. Combine kale, lemon juice, vegetable oil, salt and pepper in large bowl.
2. Mix kale with hands and massage until soft and glossy.
3. Drizzle honey over salad, toss in apples and mix.

Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

To extend the shelf life of kale and other bunches of whole leafy greens, it's all about avoiding excess moisture. To store kale and other leafy greens, wrap the bunch in a layer of paper towels, and store in a supermarket plastic bag or a zip-top plastic bag in the refrigerator crisper drawer. The kale and other leafy greens should stay fresh for up to a week.



VIVA FARMS



Skagit
County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Receta de Minneapolis Public Schools Farm to School Program
Fotos por Sand G Productions

Ensalada de Col Rizada y Manzana

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 8

Una ensalada crujiente, dulce y agria que está llena de nutrición y sabor. Masajear la col rizada con las manos ayude suavizar las verduras para que se pueda comer crudo. Agregue los arándanos secos o las nueces picadas para variar.



Col Rizada
"Curly"



Col Rizada
"Redbor"



Col Rizada
"Lacinato"

INGREDIENTES

- 4 tazas de col rizada cortada muy fino
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de manzana, cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de miel
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

DIRECCIONES

1. Combine la col rizada, el jugo de limón, el aceite vegetal, la sal y la pimienta en un tazón grande.
2. Mezcle la col rizada con las manos hasta que quede suave y brillante.
3. Rocíe la ensalada con miel, agregue las manzanas y mezcle.

Para extender la vida útil de col rizada y otros racimos de hojas verdes enteras, se trata de evitar el exceso de humedad. Para almacenar col rizada y otras verduras de hoja verde, envuelva el racimo en una capa de toallas de papel y guárdelo en una bolsa de plástico de supermercado o en una bolsa de plástico con cierre en el cajón del refrigerador. La col rizada y otras verduras de hoja verde deben mantenerse frescas hasta por una semana.

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION