



Harvest for Healthy Kids -Kale

Kale "Squish" Salad

Difficulty: Easy Time needed: 15 minutes Servings: 4

INGREDIENTS

- 4 cups of kale (or one bunch)
- 1 ripe avocado
- 1 shredded carrot
- 1/2 cucumber, sliced
- 1/4 cup pepitas or sunflower seeds

Dressing-

- 2 Tablespoons mustard
- 2 Tablespoons your choice honey, maple syrup, or brown sugar
- 6 oz unsweetened plain yogurt (dairy free works fine)

Optional - sprinke of salt and/or lime juice

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Clean kale leaves under running water. Tear kale into small pieces. Cube avocado and place in large bowl with kale.
2. Using clean hands, squish avocado onto kale leaves. When all pieces are generously coated, set aside for 10 minutes.
3. Mix dressing, then add all remaining ingredients to kale and toss well. Enjoy!

Note. To soften the kale and improve the flavor, before adding the fruit in step 1, rub the torn leaves together until the kale becomes dark green and fragrant, about 3 to 5 minutes, OR prepare the salad a day ahead and refrigerate.

Many different varieties of kale are grown in Skagit that can be used in making this simple salad.



Curly Kale



Redbor Kale



Lacinato Kale

Kids in the Kitchen

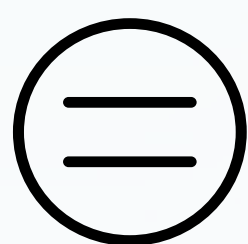
Kale is a great vegetable for kids because they can easily help prepare it! They can use their fine motor skills to remove stems and tear leaves into bite-sized pieces. When children help prepare food, they are much more likely to taste it. Include your child in food preparation whenever possible.



Photo Credit: veggiedeserts.com

Don't forget that you can "sneak" kale into many different recipes! Use a blender to puree kale, and make monster green muffins, pancakes, tortillas, popsicles, and more! Get creative and use superhero names like Hulk or magical creatures like dragons or monsters!

1 bunch kale = 3 cups chopped kale



How to Store Kale

Refrigerate kale in an open or perforated plastic bag for 3-5 days.

Alternatively, store in the refrigerator in a sealed container lined with a damp towel. Flavor becomes stronger and more bitter as kale is stored. Wash kale just before using. Storing it wet can speed spoilage.



Cosecha para Niños Sanos - Kale

Ensalada de Col Rizada (Kale) Squish

Tiempo Necesario: 15 minutos

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 4 tazas de col rizada (o un manojo)
- 1 aguacate maduro
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pepino, en rodajas
- 1/4 taza de pepitas o semillas de girasol

Vendaje-

- 2 cucharadas de mostaza
 - 2 cucharadas de miel, jarabe de arce o azúcar morena de su elección
 - 6 oz de yogur natural sin azúcar (sin lácteos funciona bien)
- Opcional-sprinke de sal y / o jugo de lima

PREPARACIÓN

Lavarse las manos con agua y jabón. la col rizada en trozos pequeños. Corte el aguacate en cubos y colóquelo en un tazón grande con la col rizada.

Con las manos limpias, aplasta el aguacate sobre las hojas de col rizada. Cuando todas las piezas estén bien cubiertas, déjelas reposar durante 10 minutos.

Mezcle el aderezo, luego agregue todos los ingredientes restantes a la col rizada y mezcle bien. ¡Disfrutar!

En Skagit se cultivan muchas variedades diferentes de col rizada que se pueden usar para hacer esta simple ensalada.



Col Rizada
"Curly"



Col Rizada
"Redbor"



Col Rizada
"Lacinato"

Niños y Niñas en la Cocina

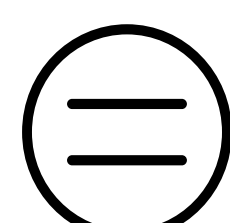
¡La col rizada es una gran verdura para los niños porque pueden ayudar a prepararla fácilmente! Pueden usar sus habilidades motoras finas para quitar los tallos y cortar las hojas en pedazos del tamaño de un bocado. Cuando los niños ayudan a preparar la comida, es mucho más probable que la prueben. Incluya a su hijo en la preparación de alimentos siempre que sea posible.



Photo Credit:: veggiedeserts.com

¡No olvide que puede "colar" col rizada en muchas recetas diferentes! ¡Usa una licuadora para hacer puré de col rizada y hacer magdalenas, panqueques, tortillas, paletas heladas y más! ¡Sea creativo y use nombres de superhéroes como Hulk o criaturas mágicas como dragones o monstruos!

1 manojo de col rizada = 3 tazas de col rizada picada



Notas: Para suavizar la col rizada y mejorar el sabor, antes de añadir la fruta en el paso 1, frote las hojas juntas hasta que la col rizada se ponga de un color verde oscuro y fragante, aproximadamente 3 a 5 minutos, o prepare la ensalada con un día de anticipación y refrigérela.

Cómo Almacenar Kale

Refrigere la col rizada en una bolsa de plástico abierta o perforada durante 3-5 días.

Alternativamente, guárdelo en el refrigerador en un recipiente sellado forrado con una toalla húmeda. El sabor se vuelve más fuerte y amargo a medida que se almacena la col rizada.

Lave la col rizada justo antes de usarla. Almacenarlo húmedo puede acelerar su deterioro.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County