

CITRUS KALE & QUINOA SALAD

SERVES 4

INGREDIENTS:

	<i>Citrus Vinaigrette</i>
<i>Salad</i>	1/3 cup olive oil
4 cups finely chopped kale (ribs removed)	2 tablespoons white wine vinegar
2 cups cooked quinoa (about 2/3 cup dry)	3 tablespoons fresh orange juice*
3 medium oranges, peeled and chopped	2 tablespoons fresh lemon juice
2 oz blue cheese or feta, crumbled	1/4 teaspoon lemon zest
3/4 cup chopped walnuts, pecans, or sliced almonds*	1 teaspoon honey
	1/4 teaspoon sea salt
	Black pepper, to taste



MATERIALS NEEDED:

Large bowl, Whisk, Cutting board, Chef's knife, Container to hold dressing, Spoons for tasting, Measuring spoons, Liquid measuring cups

DIRECTIONS:

1. Combine all of the salad ingredients into a large bowl.
2. For the dressing: Whisk all of the dressing ingredients together – or use a food processor. Pour dressing over salad and toss to coat everything evenly. Sometimes I don't use ALL the dressing – use however much you'd like. Store leftover dressing in the refrigerator for up to 2 weeks.
3. Serve immediately. Leftovers keep well in the refrigerator for 4-5 days.



ENSALADA CÍTRICA DE KALE Y QUINOA

PARA 4

INGREDIENTES:

	<i>Vinaigreta Cítrica</i>
<i>Ensalada</i>	1/3 taza de aceite de oliva
4 tazas de kale finamente cortado (eliminar venillas)	2 cdas de vinagre de vino blanco
2 tazas quinoa cocida (apr. 2/3 d taza de quinoa seca)	3 Cucharadas de jugo de naranja fresco*
3 naranjas medianas, peladas y cortadas	2 Cucharadas de jugo de limón fresco
2 oz queso azul o feta, desmoronado	1/4 cucharadita de limón rallado
3/4 taza nueces, nueces pecanas picadas, o almendras laminadas*	1 cucharadita de miel
	1/4 cucharadita de sal marina
	Pimienta Negra recién molida, al gusto



MATERIALES:

Tazón Grande, Batidor, Tabla de Cortar, Cuchillo de Cocina, Envase para Contener el Aderezo, Cucharas para Degustar, Cucharas Medidoras, Tazas Medidoras de Líquidos

INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
2. Para el aderezo: Mezclar y batir todos los ingredientes del aderezo – o puede usar un procesador de alimentos. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva para cubrir todo uniformemente. Algunas veces no uso todo el aderezo – use todo el que quiera. Guarde el aderezo sobrante en el refrigerador por hasta 2 semanas.
3. Sirva inmediatamente. Los sobrantes se pueden conservar bien en el refrigerador hasta por 4 a 5 días.

