

Kale

People have been growing kale for over 2,000 years. It is full of vitamins and antioxidants including sulfur, one of the most important antioxidants in the body. Eating kale with a healthy fat, such as olive oil or avocado, increases the strength of the nutrients when they enter the bloodstream. Kale can grow for a year or more and doesn't mind growing through the cold winter. You can eat the leaves, stems, and flowers.

Kale Chips

- 1 bunch kale
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon salt
- Optional: Nutritional yeast (for cheesy kale chips):



1. Preheat an oven to 350 degrees F
2. De-stem your kale leaves: hold the thick end of the stem with one hand, tear the leafy part off with the other. Slide your thumb and fingers down the stem. Tear the leaves into chip size pieces.
3. If your kale is wet, dry it with a towel. Massage kale with olive oil until kale is fully covered, then sprinkle with salt and nutritional yeast.
4. Bake until the edges brown but are not burnt, 10 to 15 minutes, mixing with tongs every 5 minutes.

Kale Wraps

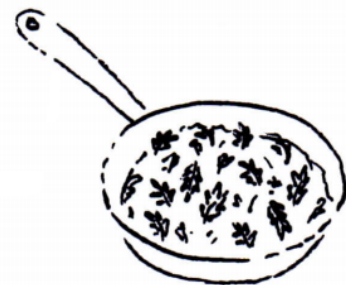
- 10 leaves lacinato/dinosaur kale (other kinds work too)
- 10 Tbsp cream cheese
- 10 dates, sliced
- 10 pecans or walnuts, chopped
- Salt



1. Wash and dry your kale. Remove the thick part of the stem - it won't roll up well.
2. Spread 1 tablespoon of cream cheese across the base of the belly of the leaf (the lighter colored side) so it reaches the edges. Press the date and nut pieces into the cream cheese so everything sticks in place. Sprinkle with salt.
3. Roll up the kale leaf. You can put a toothpick through it to secure it.

Sauteed Kale

- 3 Tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, thinly sliced
- 2 bunches of kale, stems removed and leaves thinly sliced crosswise
- Salt and pepper
- Optional: crushed red pepper



1. In a large skillet, heat the oil and crushed red pepper over medium heat
2. Add the kale in handfuls, tossing each handful to coat with oil. Add the garlic, mix in. Cover and sauté for 5 minutes.
3. Remove the lid, season with salt and pepper, and continue cooking for 3 minutes, or until the moisture has mostly evaporated.



Col Rizada (Kale)

La gente ha cultivado col rizada por más de 2,000 años. Está llena de vitaminas y antioxidantes, incluido el azufre, uno de los más importantes del cuerpo. Comer col rizada con una grasa saludable, como aceite de oliva o aguacate, aumenta la fuerza de los nutrientes cuando son ingeridos. Puede crecer durante un año o más y no le importa crecer durante el frío invierno. Puedes comer las hojas, tallos y flores.

Chips de col rizada

- 1 manojo de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Opcional: levadura nutricional (para chips de col rizada con queso):



1. Precaliente un horno a 350 grados F (175 grados C)
2. Elimina el tallo de las hojas de col rizada: sostén el extremo grueso del tallo con una mano, arranca la parte frondosa con la otra. Desliza el pulgar y los dedos por el tallo. Corta las hojas en trozos del tamaño de un chip.
3. Si su col rizada está mojada, sécala con una toalla. Masajea la col rizada con aceite de oliva hasta que esté completamente cubierta, luego espolvorea sal y levadura nutricional.
4. Hornea hasta que los bordes se doren, pero no se quemem, de 10 a 15 minutos, mezcla cada 5 min.

Envolturas de col rizada

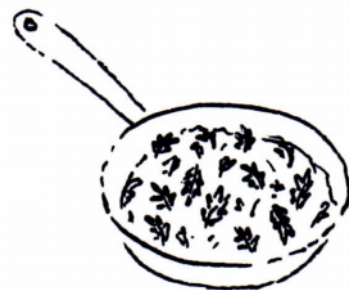
- 10 hojas de col rizada del tipo lacinado/dinosaurio (otros tipos también)
- 10 cucharadas de queso crema
- 10 dátiles, en rodajas, 10 nueces o pacanas picadas, y Sal



1. Lava y seca tu col rizada. Retira la parte gruesa del tallo; no se enrollará bien.
2. Esparce 1 cucharada de queso crema en la parte interna de la hoja (el lado de color más claro) de manera que llegue a los bordes. Presione los dátiles y nueces en el queso crema para que todo se quede en su lugar. Espolvorear con sal.
3. Enrolla la hoja de col rizada. Puedes ponerle un palillo para asegurarlo.

Kale salteado

- 3 cucharadas de aceite de oliva,
- 3 dientes de ajo en rodajas finas, también sal y pimienta
- 2 racimos de col rizada, tallos retirados y hojas cortadas en rodajas finas
- Opcional: pimienta roja picado



1. En una sartén grande, calienta el aceite y el pimienta roja picado a fuego medio.
2. Agrega la col rizada en puñados, tirando cada puñado para cubrir con aceite. Agrega el ajo, mezcla. Cubra y saltea durante 5 minutos.
3. Retira la tapa, sazona con sal y pimienta y continúa cocinando durante 3 minutos o hasta que la humedad se haya evaporado.

