**Winter Kale Quinoa Salad**

**Recipe By: Sierra Kuno Nutrition Chef Educator**

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredients   * ½ cup cooked quinoa, rinsed * 6 cups kale, chopped * 1 cup pomegranate seeds * ½ cup dried cranberries * 1 whole avocado, diced * ¼ red onion * ½ cup walnuts (optional) substitute with croutons   Dressing   * ¼ cup olive oil * 2 tablespoons lemon juice, freshly squeezed * 2 teaspoons dijon mustard * 1 tablespoon honey * salt and pepper, to taste | Directions   1. Wash and rinse all produce. 2. Follow quinoa prep instructions according to the bag. 3. On a large cutting board, use a sharp knife, chop kale and add into a large mixing bowl. 4. Prep remaining ingredients: remove seeds from pomegranate, diced avocado, and chop red onion. Add into mixing bowl. 5. Top salad with dried cranberries and walnuts. Add pre- cooked quinoa to salad. Set aside. 6. Prep dressing: in a small mixing bowl or mason jar whisk together olive oil, lemon juice, dijon mustard, honey and salt and pepper. Mix until dressing is smooth in texture. 7. Poor dressing over salad and gently toss all ingredients until well coated. 8. Serve Immediately. 9. Store in the refrigerator for 2-4 days. Recommend storing dressing separately. Dress salad before serving. |

**Ensalada de col rizada y quinua**

**Receta de: Sierra Kuno Nutrition Chef Educator**

|  |  |
| --- | --- |
| * Ingredientes   + ½ taza de quinua cocida, enjuagada   + 6 tazas de col rizada, picada   + 1 taza de semillas de granada   + ½ taza de arándanos secos   + 1 aguacate entero, cortado en cubitos   + ¼ cebolla roja   + ½ taza de nueces (opcional) sustituir con picatostes * Aderezo   + ¼ taza de aceite de oliva   + 2 cucharadas de jugo de limón, recién exprimido   + 2 cucharaditas de mostaza dijon   + 1 cucharada de miel   + sal y pimienta para probar | Direcciones   1. Lave y enjuague todos los productos. 2. Siga las instrucciones de preparación de la quinua según la bolsa. 3. Use un cuchillo afilado, pique la col rizada y agrégala a un tazón grande para mezclar. 4. Prepara los otros ingredientes: quita las semillas de la granada, el aguacate cortado en cubitos y pica la cebolla roja. Agregue al tazón para mezclar. 5. Cubra la ensalada con arándanos secos y nueces. Agregue la quinua precocida a la ensalada. 6. Preparar el aderezo: en un tazón pequeño o en un tarro de albañil, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza dijon, la miel, la sal y la pimienta. Mezcle hasta que el aderezo tenga una textura suave. 7. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien cubiertos. 8. Servir inmediatamente. 9. Conservar en el frigorífico durante 2-4 días. Se recomienda almacenar el aderezo por separado. |