



Ensalada de col rizada (kale) con manzana, arándanos agrios y pepitas

INGREDIENTES	UTENSILIOS NECESARIOS
ENSALADA ½ taza de pepitas (semillas de calabaza) 1 racimo de col rizada (hoja rizada o plana) 5 rábanos medianos ½ taza de arándanos agrios 1 manzana verde mediana (o otra manzana) 2 onzas de queso feta desmoronado	1 cuchillo de cocina 1 tabla para picar 1 tazón grande 1 tazón pequeño 1 batidor de mano 1 juego de tazas de medir secos 1 taza de medir líquidos 1 cucharas de medir 1 cuchara grande de cocina
ADEREZO 3 cucharadas de aceite de olivo 1 ½ cucharada de vinagre de cidra de manzana 1 cucharada de mostaza Dijon cremosa 1 ½ cucharadita de miel sal y pimienta al gusto	

PREPARACIÓN:

1. Arranque las hojas de col rizada, corte y deseche los troncos.
2. Corte las hojas de col rizada en pedazos pequeños y póngalas en un tazón grande. Agregue una pizca de sal sobre las hojas de col rizada y revuelva con la mano hasta que las hojas de col rizada tengan un color mas oscuro y un olor fragante.
3. Corte los rábanos en tiras pequeñas. Rebane las manzanas en pedazos pequeños y deseche los centros de la manzana. Agregue los rábanos, la manzana, las pepitas, y el queso feta en un tazón junto con la col rizada.
4. En el tazón pequeño revuelva los ingredientes del aderezo con el batidor de mano y bañe la ensalada con el aderezo. Revuelva la ensalada con el aderezo hasta que toda la verdura esta cubierta por completo.
5. Deje reposar la ensalada durante 10-20 minutos antes de servir.

Nutrición: La col rizada y otras verduras verdes como las espinacas, acelgas, y la berza tienen un alto contenido de vitamina B folato la cual es importante para el desarrollo y función cerebral.

Mientras cocina: La col rizada es una verdura verde áspera, masajear con los dedos y un poco de sal o aceite de olivo hará que la verdura se ablande un poco, sabrá menos agria y será mas fácil de comer.

Dato divertido: Aunque parece que la col rizada es una comida de moda, ha sido cultivada desde el periodo de la Edad Media y se comía en Grecia, Italia, Escocia, y Rusia.