



Sauteed Garlic and Lemon Kale

Serves 4

Ingredients

- 8 medium to large leaves Tuscan kale
- 2 teaspoons minced garlic
- 2 teaspoons olive oil
- 2 Tablespoons lemon juice, preferably fresh
- 1 - 2 Tablespoons water
- Salt and pepper to taste
- Optional: Parmesan Cheese or Red Pepper Flakes

Method

1. Carefully remove kale leaves from the thick stems with a knife or kitchen shears and tear the leaves into bite-size pieces. Wash and thoroughly dry the kale.
2. Using a large skillet, heat olive oil over low to medium heat. Add the garlic and cook for 30 seconds.
3. Add the kale and stir, mixing the garlic throughout so nothing burns at the bottom. Set heat to medium if it's on low.
4. Add the lemon juice and a tablespoon of water so the kale begins to steam. Cover the pan, but stir often so it doesn't burn. If it's not steaming, add another tablespoon of water and stir.
5. The kale is done when it's tender and bright green. Add salt and pepper to taste.
6. Add red pepper or parmesan as toppings if desired.

(Adapted from a recipe by Julie Wunder)

Nutritional Analysis: Per Serving: Calories 94; Protein 6 g; Fat 3 g; Saturated fat 1 g; Carbohydrates 115 g; Fiber 1 g; Sugars 1 g; Cholesterol 5 mg; Sodium 70 mg.



Col rizada salteada con ajo y limón

Para 4 personas

Ingredientes

- 8 hojas medianas a grandes de col rizada toscana
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón, de preferencia fresco
- 1 - 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta para probar
- Opcional: queso parmesano o hojuelas de pimiento rojo

Manera de Hacerse

1. Retire con cuidado las hojas de col rizada de los tallos gruesos con un cuchillo o unas tijeras de cocina y corte las hojas en trozos pequeños. Lave y seque bien la col rizada.
2. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-bajo. Agrega el ajo y cocina por 30 segundos.
3. Agregue la col rizada y revuelva, mezclando el ajo para que nada se queme en el fondo. Pon el fuego a medio si está bajo.
4. Agrega el jugo de limón y una cucharada de agua para que la col rizada comience a humear. Tapa la sartén, pero revuelve con frecuencia para que no se queme. Si no está humeando, agrega otra cucharada de agua y revuelve.
5. La col rizada estará lista cuando esté tierna y de color verde brillante. Añadir sal y pimienta al gusto.
6. Agregue pimiento rojo o parmesano como aderezo si lo desea.