

Recipe

Kale and Roasted Beet salad

Ingredients

- 4 cups chopped kale
- 2 beets
- ½ cup toasted walnuts
- 2 cucumbers, diced

Dressing

- 1 tablespoon dijon mustard
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 3 garlic cloves
- 4 medjool dates, pitted
- 2 tablespoon nutritional yeast
- 4 stalks green onion
- Juice of one lime (optional)
- 14 oz block of tofu (optional)
- ½ c Water
- Salt and pepper to taste

Instructions

- Blend dressing ingredients until smooth. Add water to desired consistency. Tofu is optional for a creamier texture and added nutrients.
- Place dressing in a clean container and chill in the fridge until ready to use.
- Preheat the oven to 400 F.
- Wash beets and dice into roughly ¼" pieces.
- Place on a parchment lined baking sheet and bake covered for 20 minutes or until fork tender. Uncover and continue cooking for another 10-15 minutes.
- Chop and massage kale.
- Mix kale, beets, walnuts, cucumbers, and dressing together.

Receta

Ensalada de col rizada y remolacha asada

Ingredientes

- 4 tazas de col rizada picada
- 2 remolachas
- ½ taza de nueces tostadas
- 2 pepinos, cortados en cubitos

Aderezo

- 1 cucharada de mostaza dijon
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 dientes de ajo
- 4 dátiles medjool, sin hueso
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 4 tallos de cebolla verde
- Jugo de una lima (opcional)
- Bloque de 14 oz de tofu (opcional)
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta para probar

Instrucciones

- Licue los ingredientes del aderezo hasta que quede suave. Agregue agua hasta obtener la consistencia deseada. El tofu es opcional para obtener una textura más cremosa y nutrientes añadidos.
- Coloque el aderezo en un recipiente limpio y enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para usar.
- Precaliente el horno a 400 F.
- Lave las remolachas y córtelas en trozos de aproximadamente ¼".
- Colóquelo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee tapado durante 20 minutos o hasta que esté tierno al tenedor. Destape y continúe cocinando por otros 10-15 minutos.
- Pica y masajea la col rizada.
- Mezcle la col rizada, la remolacha, las nueces, los pepinos y el aderezo.