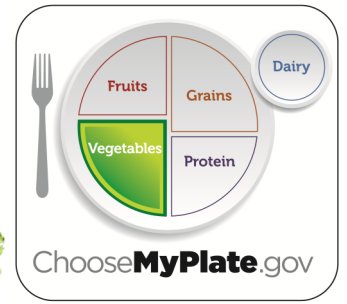
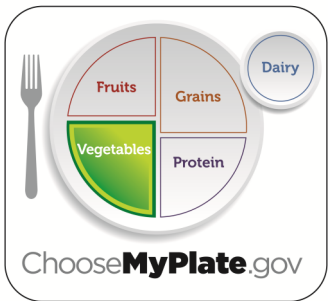


# Kale/Col Rizada

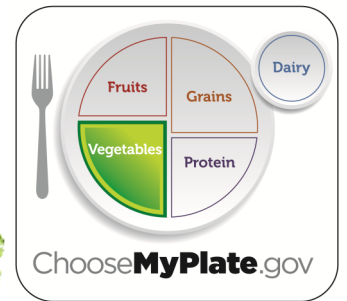


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

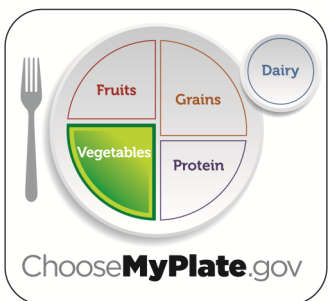


# Kale/Col Rizada

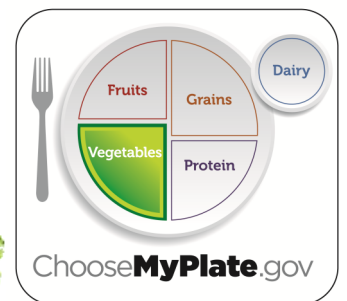


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Kale/Col Rizada



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

**Kale has a tough thick stock. Remove leaves from thick stalk before chopping.**

- Roughly chop kale and drizzle with olive oil, herbs and spices. Bake in the oven until crispy.
- Roughly chop kale and sauté with olive oil, onion, garlic, and your favorite spices until bright green and a slight crunch remains. Top with a fried egg for a warm salad, or add to your favorite beans recipe.
- Thinly chop and top with fresh or dried fruit, nuts, and a bold dressing for a side salad.



**Kale has a tough thick stock. Remove leaves from thick stalk before chopping.**

- Roughly chop kale and drizzle with olive oil, herbs and spices. Bake in the oven until crispy.
- Roughly chop kale and sauté with olive oil, onion, garlic, and your favorite spices until bright green and a slight crunch remains. Top with a fried egg for a warm salad, or add to your favorite beans recipe.
- Thinly chop and top with fresh or dried fruit, nuts, and a bold dressing for a side salad.



**Kale has a tough thick stock. Remove leaves from thick stalk before chopping.**

- Roughly chop kale and drizzle with olive oil, herbs and spices. Bake in the oven until crispy.
- Roughly chop kale and sauté with olive oil, onion, garlic, and your favorite spices until bright green and a slight crunch remains. Top with a fried egg for a warm salad, or add to your favorite beans recipe.
- Thinly chop and top with fresh or dried fruit, nuts, and a bold dressing for a side salad.

**La col rizada tiene un tallo grueso y resistente. Retire las hojas del tallo grueso antes de cortar.**

- Corte la col rizada y rocíe con aceite de oliva, hierbas y especias. Hornear hasta que estén crujientes.
- Corte la col rizada y saltear con aceite de oliva, cebolla, ajo, y sus especias favoritas hasta que quede verde brillante y un leve crujido al morder. Cubrir con un huevo frito para una ensalada caliente, o añadir a su receta de frijoles favoritos.
- Cortar finamente y acompañar con frutas frescas o secas, nueces y un aderezo para una ensalada de acompañamiento.

**La col rizada tiene un tallo grueso y resistente. Retire las hojas del tallo grueso antes de cortar.**

- Corte la col rizada y rocíe con aceite de oliva, hierbas y especias. Hornear hasta que estén crujientes.
- Corte la col rizada y saltear con aceite de oliva, cebolla, ajo, y sus especias favoritas hasta que quede verde brillante y un leve crujido al morder. Cubrir con un huevo frito para una ensalada caliente, o añadir a su receta de frijoles favoritos.
- Cortar finamente y acompañar con frutas frescas o secas, nueces y un aderezo para una ensalada de acompañamiento.

**La col rizada tiene un tallo grueso y resistente. Retire las hojas del tallo grueso antes de cortar.**

- Corte la col rizada y rocíe con aceite de oliva, hierbas y especias. Hornear hasta que estén crujientes.
- Corte la col rizada y saltear con aceite de oliva, cebolla, ajo, y sus especias favoritas hasta que quede verde brillante y un leve crujido al morder. Cubrir con un huevo frito para una ensalada caliente, o añadir a su receta de frijoles favoritos.
- Cortar finamente y acompañar con frutas frescas o secas, nueces y un aderezo para una ensalada de acompañamiento.