

Kale with Nuts and Raisins



Ingredients

- 1/4 cup nuts, chopped
- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 cloves garlic, chopped
- 1 cup kale, stems removed and chopped (1 bunch)
- 1/2 cup raisins
- salt (optional, to taste)

Directions

1. Heat oven to 350°F.
2. On a baking sheet, toast nuts for 5 minutes.
3. Heat oil in a frying pan on medium heat.
4. Add garlic and kale to the frying pan and cook for 4 minutes.
5. Add raisins and nuts and cook for 1 minute more.
6. Add salt to taste (optional)

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/kale-nuts-and-raisins>

Kale con Nueces y Pasas



Ingredientes

- 1/4 taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de col rizada, sin tallos y picada (1 manojo)
- 1/2 taza de pasas
- sal (opcional, al gusto)

Direcciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En una bandeja para hornear, tueste las nueces durante 5 minutos.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Agregue el ajo y la col rizada a la sartén y cocine por 4 minutos.
5. Agregue las pasas y las nueces y cocine por 1 minuto más.
6. Añadir sal al gusto (opcional)

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/kale-nuts-and-raisins>