

KALE

Recetas



www.mijardinsecreto.cl

Batido

Kale, kiwi y plátano

Ingredientes:

- 100 ml de agua
- zumo de 1/2 limón
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 2 hojas de kale
- 6 almendras
- pizca de jengibre

Lavamos bien las hojas de kale y separamos los brotes de los tallos. Pelamos y troceamos la fruta. Añadimos los ingredientes al vaso de la batidora, por este orden: agua, zumo de limón, plátano, kiwi, kale, almendras y jengibre. Trituramos durante 2 minutos y servimos.

Batido

Kale y yogurt

Ingredientes (1 porción):

- 2 tazas de hojas de kale picadas
- 1/4 taza de yogurt sabor natural
- 2 cucharadas de maní sin sal
- 1/2 taza de leche
- 1/2 plátano congelado
- 2 frutillas congeladas, o más al gusto
- 1 cucharada de jarabe de maple

Licuamos muy bien el kale, yogurt y maní, hasta tener una consistencia uniforme.

Agregamos la leche, plátano, frutillas y jarabe de maple y el vegetal que prefieras.

Licuamos de nuevo hasta alcanzar la consistencia deseada.

Sopa

De kale y papa

Ingredientes:

- 6 tazas de kale
- 2 ajos
- 1/2 cebolla mediana
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 papa
- 1 Lt de consomé de pollo

Cortar en trozos grandes los ajos, la cebolla y la papa. En una olla, calentar el aceite de oliva y freír el ajo y la cebolla hasta que estén translúcidos. Agregar los pedazos de papa y freír por unos 3 minutos más. Añadir el consomé de pollo y dejar que hierva. Reducir el fuego, tapar y dejar hervir a fuego lento durante 15 min. Agregar la kale a la olla y cocinar por 3 min. Apagar el fuego y dejar enfriar. Colocar la sopa en una licuadora y licuar hasta que tenga una consistencia homogénea. Colar y regresar a la misma olla. Sazonar al gusto y hervir otra vez. Servir la sopa con una cucharada de crema ácida o yogurt natural.

Ensalada

Ensalada de kale

Ingredientes:

- Kale
- Aceite de oliva
- Sal rosada o sal de mar
- Palta
- Pimiento

Para esta preparación no se necesitan cantidades específicas. Se puede usar lo que haya en el refrigerador (zanahoria, manzana, quinoa, pepino, etc.) Picamos el kale con las manos, eliminando los tallos muy duros. Se pone en una fuente y le agregamos aceite de oliva y sal. Con las manos comenzamos a mezclarlo, apretándolo para que se vaya ablandando. Dejamos reposar un par de minutos y agregamos el resto de los ingredientes.

Pesto

Pesto de Kale

Ingredientes:

- 2 tazas de hojas de kale en pedazos
- 1/2 de taza de nuez
- 1 diente de ajo
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de alcapparras
- pimienta negra
- una pizca de sal de mar
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen

Poner en un procesador de alimentos todos los ingredientes (menos el aceite de oliva) hasta que todo esté bien picado. Agrega el aceite de oliva sin dejar de funcionar el procesador.

Revisa la sal y pimienta y ajusta si es necesario.

Chips

Kale chips

Ingredientes (8 porciones):

- 200 gramos de kale
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal a gusto

Precalienta el horno a 180 °C.

Forrar una bandeja para hornear con papel aluminio. Lava y seca muy bien las hojas de kale. Corta y desecha el tallo y los nervios gruesos. Acomoda las hojas sobre la bandeja y rocía con aceite de oliva; espolvorea con sal a gusto. Hornea entre 10 y 15 minutos en el horno precalentado. Los chips estarán listos cuando las puntas de las hojas empiecen a dorarse.



Encuentre más recetas en www.mijardinsecreto.cl



Huerto Mi Jardín Secreto



@MI_JARDIN_SECRETO_CL