



Caesar Salad

Yield: 6 servings

Ingredients

- 5 slices whole grain bread, cubed
- 3 tablespoons extra virgin olive oil, divided
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 teaspoon lemon zest
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ cup plain fat free Greek yogurt
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Worcestershire sauce
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 4 cups chopped romaine lettuce
- 1 cup chopped kale; stems removed
- ¼ cup grated Parmesan cheese

Instructions

1. Heat oven to 400 degrees and line a baking sheet with parchment paper.
2. In a medium bowl toss the bread cubes with 1 tablespoon oil, 1 teaspoon garlic, lemon zest, salt and pepper.
3. Spread bread cubes evenly onto baking sheet and bake until golden brown or about 8 to 10 minutes.
4. To make the dressing, in a small bowl, whisk together the yogurt, 2 tablespoons oil, 1 teaspoon garlic, lemon juice, Worcestershire sauce and mustard.
5. In a large mixing bowl, toss together the romaine, kale, cheese, cooked croutons and dressing.

Nutrition Information

Serving Size: ⅓ of recipe
Calories: 201
Total Fat: 10 g
Saturated Fat: 1.7 g
Monounsaturated Fat: 5.6 g
Polyunsaturated Fat: 1.9 g
Sodium: 392 mg
Total Carbohydrate: 23.5 g
Dietary Fiber: 3.4 g
Sugars: 2.7 g
Protein: 6.3 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26483 © Spectrum Health 12.2021





Ensalada César

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 5 rebanadas de pan de grano integral, cortadas en cubos
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 4 tazas de lechuga romana cortada
- 1 taza de kale (col rizada) cortado, sin el tallo
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. En un recipiente mediano, mezcle los cubos de pan con 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de ajo, ralladura de limón, sal y pimienta.
3. Disponga uniformemente los cubos de pan en la bandeja para horno y hornéelos hasta que se doren o por aproximadamente 8 a 10 minutos.
4. Para hacer el aderezo: en un recipiente pequeño bata ligeramente el yogur, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de ajo, el jugo de limón, la salsa Worcestershire y la mostaza.
5. En un recipiente grande, mezcle la lechuga romana, el kale, el queso, los *cROUTONS* y el aderezo.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

- Calorías: 201
- Grasas totales: 10 g
- Grasas saturadas: 1.7 g
- Grasas monoinsaturadas: 5.6 g
- Grasas poliinsaturadas: 1.9 g
- Sodio: 392 mg
- Carbohidratos totales: 23.5 g
- Fibras alimentarias: 3.4 g
- Azúcares: 2.7 g
- Proteína: 6.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**