INGREDIENTS

- 1 kohlrabi, peeled and stems removed (save the leaves)
- 1 bunch collard greens, stems removed
- 1-2 medium apples
- 4 scallions
- 4 garlic scapes

Dressing:

- 2-3 tablespoons olive oil
- 1/4 cup vinegar (your favorite kind)
- 1 Tbsp adobo seasoning
- Salt to taste

INSTRUCTIONS

1.Peel the kohlrabi and cut into thin match stick pieces.
2.Repeat the same process with the apple and mix together with kohlrabi.
3. Roll collard and kohlrabi greens into a cigar shape and cut into slices.
4. Combine greens with the kohlrabi and apple and set aside.
5.Place 1/4 cup of the vinegar into a medium bowl.
6. While mixing, slowly pour in 2-3 tablespoons of oil.
7. Add salt, pepper and adobo blend.
8.Pour on top of the kohlrabi and apple mixture.
8.Serve and enjoy!

Kohlrabi, Apple and Collard Green Salad

2 - 4 servings 10 min prep /20 min cook time

The name kohlrabi comes from the German word "kohl" meaning cabbage and "rübi" meaning turnip. Kohlrabi is related to broccoli and cabbage but has a sweeter taste. It can be eaten raw or cooked.
Fun fact: kohlrabi contains more vitamin C than an orange!
What is your favorite Spring recipe? Join the Chester County Food Bank's Growing & Co Community to tell us all about it:

Notes

Be creative! Add fresh herbs or any of your favorite flavors. You can also add fresh radishes, carrots and bell peppers.

Chester County FoodBank

INGREDIENTES

- 1 colinabo, pelado y sin tallos (guardar las hojas)
- 1 manojo de col rizada, sin tallos
- 1-2 manzanas medianas
- 4 cebolletas
- 4 hojas de ajo

Vendaje:

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre (tu tipo favorito)
- 1 cucharada de condimento de adobo
- Sal al gusto

Ensalada de colinabo, manzana y col verde

2 - 4 porciones 10 min de preparación / 20 min de tiempo de cocción

El nombre colinabo proviene de la palabra alemana "kohl" que significa repollo y "rübi" que significa nabo. El colinabo está relacionado con el brócoli y el repollo, pero tiene un sabor más dulce. Se puede comer crudo o cocido.Dato curioso: ¡el colinabo contiene más vitamina C que una naranja!¿Cuál es tu receta de primavera favorita? Únase a la Comunidad de Cultivo y Cocina del Banco de Alimentos del Condado de Chester para contarnos todo al respecto:

Instrucciones

1. Pele el colinabo y córtelo en palitos finos.
2. Repita el mismo proceso con la manzana y mezcle con el colinabo.
3. Enrolle la col rizada y las coles en forma de cigarro y córtelas en rodajas.
4. Combine las verduras con el colinabo y la manzana y reserve.
5. Coloque 1/4 taza de vinagre en un tazón mediano.
6. Mientras mezcla, vierta lentamente 2-3 cucharadas de aceite.
7. Agregue la mezcla de sal, pimienta y adobo.
8. Vierta encima de la mezcla de colinabo y manzana.
9. ¡Sirve y disfruta!

Notas

¡Ser creativo! Agregue hierbas frescas o cualquiera de sus sabores favoritos. También puede agregar rábanos frescos, zanahorias y pimientos.

Chester County FoodBank