

Coles de Bruselas

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las coles de Bruselas son ricas en vitamina K y C y antioxidantes.

- LIBRE DE COLESTEROL
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA
- BAJO EN GRASAS

ELEGIR: Busque coles de Bruselas de color verde brillante, firmes y bien cerradas. Deben ser de tamaño pequeño a mediano. Los más pequeños son más dulces y tiernos.

ALMACENAR: Guarde las coles de Bruselas en el frigorífico en una bolsa de plástico. Intente usarlos dentro de una semana para obtener el mejor sabor y textura.

PREPARAR: Enjuáguese con agua fría para limpiarlos. Recorta el tallo inferior y elimina las hojas exteriores amarillas o dañadas.

COMER: Córtalos muy finos y agrégalos a las ensaladas para obtener una textura crujiente.

Córtalos por la mitad y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta. Ase en el horno a 400°F hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente 20-25 minutos.

Cortarlas y cocinarlas en una sartén con un poco de aceite, ajo y cebolla hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

Coloque las coles de Bruselas enteras o cortadas por la mitad en una vaporera sobre agua hirviendo. Cubra y cocine al vapor hasta que estén tiernos, aproximadamente de 6 a 8 minutos. Espolvorea con sal y pimienta al gusto.

0.3g

GRASA

38

CAL

3g

PROTEÍNAS

3g

FIBRE

8g

CARB

*Por 1 taza

Brotos dulces y salados

INGREDIENTES:

- 2 tazas de coles de Bruselas frescas o congeladas, cortadas por la mitad
- ½ taza Cebolla picada
- 2 tazas de calabaza fresca o congelada, cubicado
- 1 pera o manzana, sin corazón y picada
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de hierbas italianas frescas (o 2 cucharaditas secas)
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de taza de arándanos o pasas secos
- ¼ taza de nueces



INSTRUCCIONES:

- 1 Coloque la cebolla en una sartén grande a fuego medio-alto y cocine hasta que esté suave (5 minutos). Agrega una cucharada de agua para evitar que la cebolla se pegue a la sartén.
- 2 Agrega la calabaza, las coles de Bruselas, la pera o manzana, sal, pimienta al gusto y 2 cucharadas de agua.
- 3 Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine de 10 a 15 minutos. Las verduras estarán blandas cuando esté coccido.
- 4 Agregue las hierbas italianas y revuelva para combinar. Agrega el jugo de limón y agrega las nueces y los frutos secos.

