

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). Agregue una cucharada de agua para evitar que la cebolla se pegue a la sartén.
- 2 Agregue 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 cocido.
- 4 Agregue las hierbas italianas y revuelva para combinar. Agregue el jugo de limón y agregue las nueces y los frutos secos.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.