

# COUVE DE BRUXELAS



## QUAL É O SABOR?

A couve de Bruxelas tem um sabor amargo quando comida crua e um sabor doce e de nozes quando cozida.

## COMO EU AS ESCOLHO?

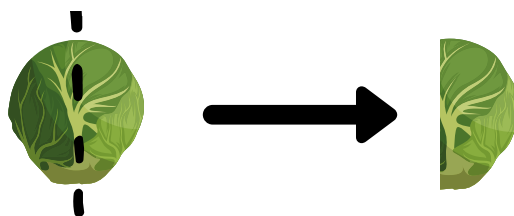
Escolha couves de Bruxelas de cor verde brilhante com as folhas bem grudadas.

## COMO EU AS ARMAZENO?

Guarde as couves de Bruxelas em um saco plástico na gaveta de verduras de sua geladeira por até 1 semana.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

1. Enxágüe em água fria corrente.
2. Use uma faca pequena para remover o caule e descarte.
3. Remova todas as folhas amarelas ou machucadas.
4. Corte ao meio ou deixe inteiras.



As couves de Bruxelas podem ser saboreadas **assadas, grelhadas** ou **cozidas no vapor**. Experimente adicioná-los a uma **salada** ou **refogar** também.



## COUVE DE BRUXELAS ASSADA AO LIMÃO E ALHO

### Ingredientes:

1 libra de couve de Bruxelas  
1 1/2 colheres de sopa de azeite  
Suco de 1 limão  
1/4 colher de chá de alho em pó  
Sal e pimenta a gosto

### Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 400 ° F.
2. Depois de enxaguar as couves de Bruxelas, corte os caules e corte ao meio. Remova todas as folhas amarelas ou machucadas.
3. Coloque as metades em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel alumínio e regue com azeite.
4. Adicione o suco de limão, alho em pó, sal e pimenta e misture para cobrir todas as peças.
5. Asse no forno por cerca de 25 minutos, virando as couves de Bruxelas na metade do tempo, até que estejam douradas e crocantes.
6. Sirva quente e aproveite!

## DICA DE COZINHA!

Tente comprar couves de Bruxelas do mesmo tamanho para que cozinham uniformemente.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed