THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

COLES DE BRUSELAS

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las coles de Bruselas tienen un sabor amargo cuando se comen crudas y un sabor dulce y a nuez cuando se cocinan.

¿CÓMO LAS ELIJO?

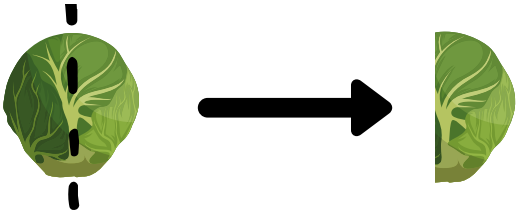
Elija coles de Bruselas que sean de un color verde brillante con las hojas bien pegadas.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las coles de Bruselas en una bolsa de plástico en el cajón para verduras de su refrigerador hasta por 1 semana.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Enjuague con agua corriente fría.
2. Use un cuchillo pequeño para quitar el tallo y luego deséchelo.
3. Retire las hojas amarillas o magulladas.
4. Corte por la mitad o deje entero.



Las coles de Bruselas se pueden disfrutar solas, **asadas**, **a la parrilla** o **al vapor**. Intente agregarlos también a una **ensalada** o **salteados.**

COLES DE BRUSELAS ASADAS CON AJO Y LIMÓN

Ingredientes:

1 libra coles de Bruselas

1 1/2 cucharada aceite de oliva

Jugo 1 limón

1/4 cucharadita ajo en polvo

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Después de enjuagar las coles de Bruselas, corte los tallos y córtelos por la mitad. Retire las hojas amarillas o magulladas.
3. Coloque las mitades en una bandeja de horno cubierto con papel pergamino o papel de aluminio y rocíe con aceite de oliva.
4. Rocie jugo de limón, ajo en polvo, sal y pimienta, y mezcle para cubrir todas las piezas.
5. Cocine en el horno durante unos 25 minutos, volteando a la mitad, hasta que las coles de Bruselas estén doradas y crujientes.
6. ¡Sirve caliente y disfruta!

Para recetas e información sobre la preparacion de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Trate de comprar coles de Bruselas del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.