

Coles de Bruselas

Puntos clave

- Para una mejor compra, elija las coles de Bruselas que estén firmes y verde brillante, sin hojas marchitas o amarillas ni agujeros.
- Para preparar las coles de Bruselas frescas, quitar las pencas y las hojas descoloridas. Lavar bien.
- Para mantener frescas, conservar las coles de Bruselas sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta 10 días.
- Las coles de Bruselas contienen vitamina C que es buena para combatir resfríos y cicatrizar cortaduras en la piel.



Coles de Bruselas salteadas con col lombarda

Ingredientes:

- 1 libra de coles de Bruselas, cortadas finamente y cortadas por la mitad
- 2 cucharadas de margarina blanda
- 1/2 col lombarda cortada en tiras
- 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Coloque las coles de Bruselas en un recipiente grande con agua. Lleve a hervor a fuego fuerte. Hierva por 1 minuto, escurra las coles de Bruselas y enjuague con agua fría.
2. Caliente la margarina blanda en una sartén a fuego medio-fuerte.
3. Agregue las coles de Bruselas a la sartén. Cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que tomen un tono marrón.
4. Agregue la col lombarda y el caldo de pollo a la sartén.
5. Cocine por 10 minutos o hasta que la col esté blanda. Revuelva con frecuencia.
6. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Coles de Bruselas en 5 minutos

Ingredientes:

- 1 libra de coles de Bruselas, cortadas finamente y cortadas en cuartos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Coloque las coles de Bruselas y 1/2 taza de agua en un recipiente mediano.
2. Cubra el recipiente y cocine a fuego fuerte por 5 minutos o hasta que las coles de Bruselas estén tiernas.
3. Escurra las coles de Bruselas y páselas a un bol.
4. Agregue aceite, jugo de limón y ajo al bol. Mezcle para que se combine.
5. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
6. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Las coles de Bruselas no se comen crudas. Cocínelas rápidamente en agua o caldo hasta que estén tiernas. Servir calientes o frías.
- Para asar las coles de Bruselas, mezclar con una pequeña cantidad de aceite, sal y pimienta. Colocar sobre una bandeja para horno y asar a 400°F de 30 a 40 minutos.
- Corte las coles de Bruselas en cuartos y agréguelas a guisos, estofados y sopas.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio web www.jsyfruitveggies.org para obtener más recetas grandiosas!