

Coles de Bruselas con manzanas y cebollas

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Este plato es una forma creativa de usar las manzanas deliciosas del estado de Nueva York durante el otoño.



jsyfruitveggies.org

Coles de Bruselas con manzanas y cebollas

8 porciones • Porción: $\frac{2}{3}$ de taza

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

Pruebe las coles de Bruselas salteadas. ¡Son bastante diferentes de las hervidas!

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tazas de coles de Bruselas en rodajas
- 2 tazas de manzana en cubitos
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Sal a gusto

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén grande sobre fuego medio.
2. Agregar la cebolla. Cocinar durante 5 minutos, revolviendo a menudo, hasta que esté blanda.
3. Agregar las coles de Bruselas y cocinar durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregar las manzanas y cocinar de 5 a 10 minutos, o hasta que las manzanas estén blandas.
5. Retirar del fuego. Agregar jugo de limón, pimienta y sal. Mezclar bien.
6. ¡Servir caliente y disfrutar!
7. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)