

Repollito de Brucelas

Puntos Claves

- Para la mejor compra, escoja los repollitos de brucelas que esten firmes y verdes, sin la cascara Amarillo, y sin hoyos.
- Para preparar los repollitos de brucelas fresco, corte el tayo y quite ojas descoloradas.
- Para mantener fresca, guarde los repollitos sin lavar en una bolsa plastica en el refrigerador por hasta 10 dias.
- Las brucelas continen vitamina C que es buena para combatir resfriados y aliviar heridas.



Consejos rápidos

- Las brucelas no se comen crudas. Cocinelas al vapor o herbidas hasta estar blanda. Sirva caliente o frio.
- Para tostar las brucelas cocinelas en una pequeña cantidad de aceite sal y pimienta. Poner en un sartén y hornear a 400' F por 30-40 minutos.
- Cortar brucelas en cuatro partes y agregar a sopas y asopados.
- Recuerde lavar todas las verduras antes de consumir.

Sofrito de repollito de brucelas con col rojo

Ingredientes:

1 lb de repollito de brucelas, pelados y cortados por la mitad
2 cucharadas de margarina
1/2 cabeza de col rojo, rayado
1/2 taza de caldo de pollo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Agregue los repollitos de brucela en una olla grande con agua. Hierva a fuego alto por 1 minuto. Escurrir y enjuagar con agua fria
2. En un sartén grande de freir, caliente margarina a fuego alto.
3. Agrégue las brucelas al sartén y cocine de 3-5 minutos hasta ponerse un poco color marron.
4. Agregue col rojo y caldo de pollo al sartén.
5. Cocine por 10 minutos hasta que brucelas suavicen.
6. Añada sal y pimienta al gusto, Disfrute!
7. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 4 porciones.

Repollito de brucelas en 5 minutos

Ingredientes:

1 lb de repollito de brucelas, pelados y cortado en cuatro.
2 cucharadas de aceite de vegetal
2 cucharadas de jugo de limon
1 diente de ajo, picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla mediana añada 1/2 taza de agua y las brucelas
2. Cubrir la olla y cocinas a fuego alto por 5 minutos o hasta que las brucelas esten suaves.
3. Escurrir las brucelas y poner en un bol.
4. Agregue aceite, jugo de limon y ajo al bol. Revuelva para combinar
5. Añada sal y pimienta al gusto, Disfrute!
6. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 4 porciones.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689. ¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits
and Vegetables