

Coles De Bruselas Con Manzanas Y Cebollas

Este plato es una forma creativa de utilizar las deliciosas manzanas del estado de Nueva York durante el otoño. Pruebe las coles de Bruselas sofritas. ¡Son bastante diferentes a las hervidas! Las coles de Bruselas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a nuestro cuerpo a combatir las infecciones.

Rinde: 8 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: jsyfruitveggies.org

Ingredientes

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

Pasos

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla. Cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves.
3. Agregue las coles de Bruselas y cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue la manzana y cocine por 5 a 10 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves.
5. Retire del fuego. Agregue el jugo de limón, la pimienta y la sal. Mezcle bien.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Refrigere las sobras.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	50 mg
Carbohidratos totales:	11 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar y un cuchillo afilado
- Cucharas y tazas medidoras
- Sartén grande y espátula
- Tazón para servir



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.45

Costo promedio/porción: \$0.68

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cebolla mediana



Añadir 1 al carrito
Manzana grande



Añadir 1 al carrito
Coles de Bruselas frescas o
congeladas (32 oz o 2 libras)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos: Coles de Bruselas

- Las coles de Bruselas congeladas son fáciles de tener a mano y pueden costar menos en algunas épocas del año.
- Las coles de Bruselas pueden ser las más baratas y de mejor calidad de octubre a diciembre.
- Refrigere en una bolsa de plástico abierta o perforada en el cajón de verduras. Se conservarán hasta por 10 días, pero la calidad es mejor si se usan poco después de la compra.
- Lave con agua corriente fría y recorte justo antes de usar:
 - Retire las hojas exteriores.
 - Recorte el tallo a la altura de las hojas inferiores.
 - Déjelo entero, córtelo en mitades o cuartos, o desmenúcelo.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.