

Coles De Bruselas Con Manzanas y Jarabe de Arce

¡Esta divertida y dulce manera de disfrutar las coles de bruselas seguramente será un éxito en la mesa de su familia!

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Fuente: CCE del condado de Chemung

Ingredientes

- 2 tazas de coles de bruselas cortadas por la mitad
- 1 manzana mediana cortada en trozos de tamaño similar
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 cucharada de jarabe de arce

Pasos

1. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén a fuego medio alto hasta que la mantequilla se derrita.
2. Agregue las coles de bruselas, con el lado cortado hacia abajo, en una sola capa.
3. Reduzca el fuego a medio y cocine por 3-4 minutos hasta que las bases estén ligeramente doradas, luego revuelva para voltear las coles de bruselas y cocine por 3-4 minutos más.
4. Agregue la manzana cortada y revuelva con frecuencia hasta que las manzanas estén ligeramente blandas y ligeramente doradas, 4-5 minutos.
5. Rocíe con jarabe de arce y sirva.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	10 mg
Carbohidratos totales:	14 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares totales:	9 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína	2 g

Utensilios necesarios

- Sartén mediana
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.37

Costo promedio/porción: \$1.09

Rinde: 4 porciones

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
1/2 libra de coles de bruselas



Añadir 1 al carrito
1 botella de jarabe de arce



Añadir 1 al carrito
1 manzana mediana

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- ¡Pruebe rallar o cortar las coles de bruselas en tiras más pequeñas para obtener una textura diferente!
- ¡Los arándanos secos también son una excelente adición a esta receta!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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