

Coles De Bruselas Con Salsa De Champiñones

Este acompañante es delicioso cuando se prepara con coles de bruselas, aunque también se puede preparar con brócoli, repollo, col rizada, berza o nabos. El tiempo de cocción puede variar según el tipo de verdura.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: aprox. 25 minutos

Fuente: choosemyplate.gov recetas - coles de Bruselas con salsa de champiñones

Ingredientes

- 1/2 libra de coles de bruselas o brócoli, repollo, col rizada, berza o nabos
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza marrón picante
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 taza de champiñones cortados en rodajas

Pasos

1. Recorte las coles de bruselas y córtelas por la mitad. Cocínelas al vapor hasta que estén tiernas (entre 6 y 10 minutos aproximadamente) o en el microondas a máxima potencia por 3 o 4 minutos.
2. En una olla antiadherente, lleve el caldo a ebullición.
3. Mezcle el jugo de limón, la mostaza y el tomillo. Agregue los champiñones.
4. Hierva hasta que el caldo se reduzca a la mitad, aproximadamente por 5 a 8 minutos.
5. Agregue las coles de bruselas (u otra verdura cocida).
6. Mezcle bien para cubrir con la salsa.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	54
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	69 mg
Carbohidratos totales:	10 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteínas	5 g

Utensilios Necesarios

- Olla
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazas y cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$7.15

Costo promedio/porción: \$3.57

Rinde: 2 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
Mostaza marrón (12 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo (32 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito
1 paquete de hongos (10 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito
Limón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Cocina:

- Refrigere las coles de bruselas en una bolsa de plástico abierta o perforada en el cajón de las verduras. Se conservarán hasta 10 días, pero su calidad es mejor si se usan pronto.
- Lave con agua corriente fría y recorte justo antes de usar:
 - Quite las hojas exteriores.
 - Recorte el tallo al mismo nivel que las hojas inferiores.
 - Déjela entera, córtela en mitades o cuartos, o desmenúzela.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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