

Coles de Bruselas Asadas

Tostar resalta el dulce sabor de las coles de Bruselas.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: FoodHero.org/recipes

Ingredientes

- 1 1/4 libras de coles de Bruselas
- 1 cucharada de aceite
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de jugo de limón

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Lave y recorte las coles de Bruselas. Corte las coles de Bruselas grandes por la mitad, de arriba a abajo; Deje enteras las coles de Bruselas pequeñas.
3. En un tazón grande, mezcle las coles de Bruselas con el aceite, la sal y la pimienta.
4. Coloque las coles de Bruselas en una sola capa sobre una bandeja para hornear grande. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio o papel para hornear, esto ayudará con la limpieza.
5. Ase durante 20 a 30 minutos, revolviendo una vez después de 10 a 15 minutos. Las coles deben estar tiernas y doradas.
6. Retirar del horno y rociar con jugo de limón.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	70 mg
Carbohidratos totales:	9 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	2g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	3g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tazón grande
- Bandeja para hornear grande

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.00

Costo promedio/porción: \$0.50

Rinde: 6 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

Coles de Bruselas (20 oz o 1 1/4 libras)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos sobre productos: 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 tener el menor coste y la 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 corte 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.

