

Coles de Bruselas



Las coles de Bruselas están relacionadas con el brócoli, la col y la col rizada. Reciben su nombre de Bruselas, Bélgica. Están disponibles localmente en temporada durante el otoño, pero se pueden encontrar todo el año en el supermercado.

Se usan en:

Ensaladas, guarniciones, cazuelas, salteados, sopas

¿A qué saben?

Las coles de Bruselas saben parecido a la col, pero un poco más suaves. Cuando se cocinan, tienen un sabor dulce y con un toque a nuez.

¿Cómo los guardo y congelo?

Si las coles de Bruselas están unidas al tallo, primero quita y desecha el tallo. Guarda las coles de Bruselas, sin lavar, en una bolsa de plástico dentro del cajón del refrigerador. Se conservan hasta 1 semana. Lávalas y pélalas justo antes de usarlas. **Para congelarlas:** Recorta las coles quitando las hojas externas duras y enjuégalas bajo el chorro de agua. Sepáralas en tamaños pequeños, medianos,

y grandes para blanquear. Hierva una olla de agua (1 taza de agua por cada taza de coles). Añade las coles y espera a que el agua vuelva a hervir en menos de un minuto. Desde este momento, blanquea: 3 minutos las pequeñas, 4 minutos las medianas, 5 minutos las grandes. Enfría de inmediato en agua con hielo, escurre, seca con una toalla y guarda en un recipiente o bolsa para congelar, quitando la mayor cantidad de aire posible. No olvides etiquetarlas con la fecha antes de congelarlas. Úsalas dentro de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Lávalas bien bajo el chorro de agua fría.
2. Usa un cuchillo pequeño para quitar el tallo y deséchalo.
3. Quita cualquier hoja amarilla o maltratada.
4. Córtalas por la mitad o déjalas enteras.



¿Cómo las cocino?

Microondas: Coloca de 10 a 12 coles de Bruselas medianas en un recipiente apto para microondas. Agrega ¼ de taza de agua, cubre y cocina hasta que estén tiernas. Las coles medianas tardan aproximadamente 4 minutos. Sazona al gusto.

Al horno: Precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Parte las coles por la mitad, mézclalas con un poco de aceite de oliva y colócalas en una bandeja para hornear con el corte hacia abajo. Agrega condimentos al gusto y hornéalas por 25 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén doradas y crujientes.

En la estufa: Hierva una olla con agua y agrega una pizca de sal. Coloca las coles lavadas y cocina de 10 a 15 minutos hasta que estén tiernas. Sabrás que están listas cuando un cuchillo las corte fácilmente. Sazona al gusto.

Ideas de condimentos: ajo, limón, tomillo o cebolla

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org

¡Conéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con coles de Bruselas de SNAP-Ed NY:



Sándwiches de Pollo BBQ y Coles de Bruselas



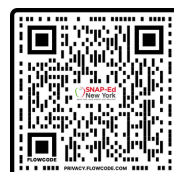
Coles de Bruselas Asadas



Salteado de Coles de Bruselas, Manzana y Camote



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

