

## Coles de Bruselas con Limón y Eneldo

¡Pruebe este aderezo agridulce con coles de Bruselas recién sofritas!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: Modificado de una receta de FoodHero.org

### Ingredientes

- 1 taza de yogur griego
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 libra (2 tazas) de coles de Bruselas recortadas y partidas por la mitad a lo largo
- 2 cucharaditas de margarina o mantequilla
- 1/4 taza de agua

### Pasos

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el eneldo, el jugo de limón y la sal. Ponga a un lado.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, sofría las coles (con el lado cortado hacia abajo) en margarina hasta que comiencen a dorarse.
3. Revuelva. Agregue agua. Cubra. Cocine al vapor hasta que el agua se haya evaporado y las coles están tiernas y crujientes, de 3 a 5 minutos.
4. Mezcle las coles con la salsa de limón y eneldo. Sirva caliente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

### Utensilios Necesarios

- Tazón pequeño
- Sartén grande
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas y cucharas medidoras



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	190 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	2 g
Proteína	5 g
Vitaminas	% Valores Diarios
Vitamina A	10%
Vitamina C	80%
Hierro	6%
Calcio	6%

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.81

Costo promedio/porción: \$1.95

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 2 al carrito  
Coles de Bruselas



Añadir 2 al carrito  
Yogur griego natural (5.3 oz)



Añadir 1 al carrito  
Limón

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Manejo de Alimentos y Consejos de Preparación

- Elija coles de Bruselas frescas que sean firmes, compactas y tengan cabezas de color verde brillante.
- Compre coles de Bruselas con tallo siempre que sea posible.
- Refrigere las coles de Bruselas hasta por 1 semana en una bolsa.
- Las coles de Bruselas pueden tener el menor costo y la mejor calidad entre octubre y diciembre.

### Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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