

Coles de Bruselas y Chalotes Asados

Este sencillo acompañante combina la dulzura natural de los chalotes caramelizados con el sabor terroso de las coles de Bruselas, un favorito del otoño.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

Fuente: [EatingWell.com/recipes](https://www.eatingwell.com/recipes)

Ingredientes

- 24 chalotes pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 2 libras de coles de Bruselas, preferiblemente pequeñas
- 1 cucharadita de sal kosher

Pasos

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Pele los chalotes, dejando las raíces intactas para que se mantengan unidas. Colóquelos sobre una hoja grande de papel de aluminio; rocíe 1 cucharada de aceite por encima. Cierre el paquete y hornee hasta que los chalotes estén tiernos, aproximadamente 45 minutos. Retire del papel de aluminio y ponga a un lado para que se enfríe.
3. Mientras tanto, remueva las hojas exteriores de las coles de Bruselas y corte los tallos. Corte las coles pequeñas por la mitad y las más grandes en cuartos. Coloque los chalotes y las coles de Bruselas en una bandeja para asar. Mezcle con la cucharada de aceite sobrante y la sal.
4. Aumente la temperatura del horno a 400 grados F. Ase, revolviendo dos veces durante la cocción, hasta que las coles de Bruselas estén tiernas y ligeramente doradas, de 25 a 35 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	104.7
Grasa total:	2.6 g
Grasa saturada:	0.4 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	222.8 mg
Carbohidratos totales:	18.8 g
Fibra dietética:	3.1 g
Azúcares totales:	3.9 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	4.2 g

Utensilios Necesarios

- Bandeja para asar
- Papel de aluminio



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.44

Costo promedio/porción: \$0.62

Rinde: 12 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
Chalotes pequeños (bolsa
de 24 unidades)



Añadir 1 al carrito
Coles de Bruselas (32 oz
o 2 libras)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Manejo de Alimentos: Verduras

- 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 ser las más económicas y de mejor calidad entre octubre y diciembre.
- Refrigérelas en una bolsa de plástico abierta o perforada en el cajón de las verduras. Se conservarán hasta por 10 días, pero su calidad es mejor si se usan pronto.
- Lave con agua corriente fría y recorte justo antes de usar:
 - Remueva las hojas exteriores.
 - Recorte el tallo al mismo nivel que las hojas inferiores.
 - Déjelo entero, córtelo en mitades o cuartos, o desmenúzelo.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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