

Picadillo De Coles De Bruselas, Manzana Y Batata

¡Las coles de bruselas están repletas de vitamina C que refuerza el sistema inmunológico y de agentes que combaten el cáncer!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Fuente: commonthreads.org

Ingredientes

- 1 batata grande aproximadamente 1 taza
- Spray antiadherente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 libra de coles de bruselas aprox. 1/2 taza
- ½ cebolla mediana aprox. 1 taza
- 1/2 taza de apio
- 1 cucharada de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 manzana roja aprox. 1 1/3 taza
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Precaliente el horno a 425 °F y cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
2. Pele y corte la batata en cubitos pequeños.
3. Rocíe la bandeja para hornear cubierta con papel de aluminio con aceite y esparza la batata uniformemente sobre la bandeja.
4. Rocíe con 1/2 cucharada de aceite de oliva. Áselos por 20 minutos o hasta que estén tiernos. Retírelos del horno y ponga a un lado.
5. Mientras tanto, corte las coles de bruselas en rodajas de 1/4 de pulgada y pique la cebolla y el apio en trozos pequeños. Retire el tomillo del tallo y píquelo.
6. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego alto y agregue las coles de bruselas. Revuelva de vez en cuando hasta que se caramelicen.
7. Baje el fuego a medio bajo y agregue la cebolla. Cocine lentamente por 8 minutos y agregue el apio y continúe cocinando por 6 minutos más hasta que la cebolla se caramelice. Mientras se cocinan estos ingredientes, ralle la manzana.
8. Aumente el fuego y agregue las batatas, la manzana rallada y el tomillo. Sazone con sal y pimienta y continúe cocinando por 3 a 4 minutos hasta que se caliente por completo.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Utensilios Necesarios

- Bandeja para hornear
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo
- Sartén para sofreír
- Tazas medidoras
- Rallador
- 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: \$6.84

Costo promedio/porción: \$1.14

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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Manzana fresca



Añadir 1 al carrito
Coles de Bruselas (congeladas o frescas, bolsa de 12 onzas)



Añadir 1 al carrito
Manojo de apio fresco



Añadir 1 al carrito
Tomillo fresco (0.75 onzas)



Añadir 1 al carrito
Batatas frescas



Añadir 1 al carrito
Cebolla fresca

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de almacenamiento

- ¡Sirva caliente inmediatamente y disfrute!
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Consejos de cocina

- ¿Quiere agregar algo más a esta comida? ¡Puede agregar quinoa o arroz integral para incorporar un grano integral a este plato!
- ¡El apio combina muy bien con ensaladas, salteados, sopas y cualquier guiso!
- ¡Las batatas sobrantes se pueden usar o cortar en papas fritas para otra comida!
- O mejor aún, pruebe la Sopa de Lentejas que se encuentra en www.snapedny.org. ¡También puede encontrar muchas otras recetas inspiradoras aquí!

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	109
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	0.7 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	78 mg
Carbohidratos totales:	16.2 g
Fibra dietética:	3.8 g
Azúcares totales:	7.2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteínas	2.2 g

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.