



BRUSSELS SPROUTS



NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system
- *Fiber*: helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



SELECTION

- Choose firm, compact, bright green brussels sprouts heads. Buy on stalk when possible.



CLEANING

- When ready to use, rinse under cool running water.



STORING

- Refrigerate brussels sprouts in plastic bag up to 1 week.



PREPARING

- Brussels sprouts can be steamed, boiled or microwaved. They make a tasty addition to soups, stews, and casseroles.



For more information:
<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

ROASTED BRUSSELS SPROUTS

- 1 1/2 pounds Brussels sprouts
- 3 tablespoons olive oil
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Cut off the brown ends of the Brussels sprouts and pull off any yellow outer leaves. Mix them in a bowl with the olive oil, salt and pepper. Pour them on a sheet pan and roast for 35 to 40 minutes, until crisp on the outside and tender on the inside. Shake the pan from time to time to brown the sprouts evenly. Sprinkle with more salt if desired, and serve immediately.





COLES DE BRUSELAS

(Brussels sprouts)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a que los cortes cicatricen y ayuda al sistema inmunológico
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol sanguíneo y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas



CÓMO SELECCIONAR

- Elija coles de Bruselas con una cabeza firme, densa y de un color verde brillante. Cómprelas con el tallo, si es posible.



CÓMO SE CONSERVA

- Guárdelas en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta una semana.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague con agua corriente fría cuando esté listo para comerlas.



CÓMO SE PREPARA

- Las coles de Bruselas pueden ser cocinadas al vapor, hervidas o cocinadas en el microondas. Se pueden agregar a sopas, guisados o cazuelas.



para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

COLES DE BRUSELAS ASADAS

- 1 ½ libras de coles de Bruselas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Corte los extremos descolorados de las coles de Bruselas y quite las hojas exteriores amarillentas. Mezcle las coles de Bruselas en un tazón con el aceite de oliva, sal y pimienta. Colóquelas en una bandeja para cocinar al horno y áselas por 35 a 40 minutos, hasta que queden crujientes por fuera y tiernas por dentro. Agite la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme. Espolvoree con sal, si desea, y sirva de inmediato.

