

## Coles de Bruselas Asadas con Granada y Nueces Pecán

**Porciones: 4**

**Ingredientes:**

- 1 libra de coles de Bruselas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de sal marina
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/3 taza de nueces pecán
- 1/2 taza de arillos de granada
- 2 cucharaditas de jugo de limón



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 150</b>	<b>Calories from Fat 80</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 9g</b>	<b>14%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 90mg</b>	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate 17g</b>	<b>6%</b>
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 7g	
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin A 15%	Vitamin C 170%
Calcium 6%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**Método:**

1. Precaliente el horno a 450 f, o asar a fuego lento.
2. Corte los extremos de las coles de Bruselas y limpie las hojas que se marchitan o son devoradas por insectos. Cortar por la mitad.
3. En una fuente para hornear, agregue las coles de Bruselas, luego cubra ligeramente con aceite de oliva y miel, y se asoncon sal marina y cúrcuma.
4. Hornea en una rejilla cerca de la parte superior del horno para obtener las hojas más crujientes. Hornea durante 12 minutos, hasta que las coles de Bruselas estén doradas por fuera, pero no demasiado cocidas. Deben mantener un color verde brillante. Agregue las nueces pecán y continúe horneando en una rejilla inferior en el horno durante otros 3-5 minutos, teniendo cuidado de no quemar las nueces pecán. Alternativamente, tueste las nueces por separado y agréguelas. ¡Esta podría ser una buena idea si los está preparando para una cena navideña mientras hay muchas cosas sucediendo en la cocina para evitar olvidarse de ellos!
5. Deje enfriar durante unos minutos, luego agítelo con jugo de limón y espolvoree los arillos de granada por encima.