

Coles de Bruselas Asadas

Ingredientes:

- 1 lb. de coles de Bruselas frescas
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de pimienta recién agrietada
- 1/4 cucharadita de sal



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (113g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 45

% Daily Value*

Total Fat 5g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 2g

Protein 4g

Vitamin A 15% • Vitamin C 150%

Calcium 4% • Iron 8%

*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

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 450 grados.
2. Prepare las coles de Bruselas cortando la parte inferior de cada cole de Bruselas donde está unida al tallo.
3. Cuando se corta el fondo, las hojas externas más bajas y más pequeñas generalmente se caen porque están atadas en la parte inferior del brote. Retire y otras hojas que tengan bordes amarillentos o manchas oscuras.
4. Cuando se preparan adecuadamente, las coles de Bruselas serán de color verde brillante. Lavar las coles de Bruselas con agua corriente y secarlas con una toalla. Si los brotes son grandes, córtelos por la mitad.
5. Coloque en una sartén para asar de vidrio o metal en una sola capa. Rocíe aceite de oliva sobre las coles de Bruselas y lanzar para cubrir cada brote de manera uniforme. Añadir sal y pimienta y añadir de nuevo.
6. Coloque las coles de Bruselas en el horno precalentado y asar durante aproximadamente 30 minutos, agitando la sartén una o dos veces durante el asado para garantizar un asado uniforme y evitar que se pegue.
7. Las coles de Bruselas han terminado de asarse cuando las hojas exteriores se han crujido a un marrón oscuro y profundo, casi apareciendo negro y el resto de las coles se ha convertido en un verde amarillento pálido. Vuelva a mover del horno y sirva caliente.