



Fundamentos de las Coles de Bruselas

Compras y Ahorros

- ✿ Elija coles de Bruselas firmes y compactas que son verdes y pesadas para su tamaño. Parecen pequeños repollos.
- ✿ Las coles de Bruselas están disponibles como coles individuales o aún adheridas al tallo. Elija coles que son del mismo tamaño para que se cocinan en la misma cantidad de tiempo.
- ✿ Evitar las coles marchitadas o manchadas y las que tienen hojas amarillentas.
- ✿ Las coles de Bruselas pueden tener el costo más bajo y la mejor calidad desde octubre a diciembre.
- ✿ Las coles de Bruselas congeladas son fáciles de mantener a la mano y pueden costar menos en algunas temporadas del año.

Las coles de Bruselas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a nuestros cuerpos a luchar contra la infección.



Más Acerca de las Coles de Bruselas



- ✿ La mayoría de las coles de Bruselas son verdes pero variedades rojas o moradas han sido desarrolladas como cultivos especiales.
- ✿ Las coles de Bruselas son similares al repollo pero tienen un sabor más moderado y una textura más densa.
- ✿ Las coles de Bruselas demasiado cocidas se vuelven un color verde oliva y tienen un olor desagradable al azufre.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Refrigere en una bolsa de plástico abierta o perforada en el compartimento para las verduras. Se conservarán por hasta 10 días, pero la calidad es mejor cuando se usan pronto.
- Lave bajo agua fría corriente y recorte justo antes de usar:



- Quitar las hojas externas.
- Recortar el tallo parejo con las hojas inferiores.
- Dejar enteras, cortar en mitades o cuartos, o rallarlas.

Matemáticas de las Coles de Bruselas

*1 libra =
aproximadamente 24
coles de un grosor
de 1 pulgada
= aproximadamente 4
tazas recortadas
= 2 ½ tazas cocidas*

Disfrute las Coles de Bruselas

Coles de Bruselas con Limón y Eneldo

Ingredientes:

- ½ taza de **yogur griego**
- 1 cucharadita de **eneldo**
- 1 cucharadita de **jugo de limón**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ½ libra (2 tazas) de **coles de Bruselas** recortadas y cortadas a la mitad a lo largo
- 2 cucharaditas de **margarina o mantequilla**
- ¼ de taza de **agua**

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el eneldo, el jugo de limón y la sal. Ponga a un lado.
2. En una sartén grande sobre fuego medio, saltee las coles (con la parte plana hacia abajo) en margarina hasta que empiecen a dorarse.
3. Revuelva. Añada agua. Tape. Cocine a vapor hasta que se evapore el agua y las coles queden tiernas y crujientes; 3 a 5 minutos.
4. Mezcle las coles con la salsa de eneldo y limón.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Coles de Bruselas Asadas

Ingredientes:

- 1 ¼ libras (5 tazas) de **coles de Bruselas**, recortadas y cortadas a la mitad a lo largo
- 1 cucharada de **aceite**
- ⅛ de cucharadita de **sal y pimienta**
- 1 cucharadita de **jugo de limón**

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcle las coles de Bruselas con el aceite, la sal y la pimienta.
2. Coloque en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
3. Ase a 400 grados F por 20 a 30 minutos. Revuelva una vez después de 15 minutos. Las coles deben estar tiernas y crujientes y ligeramente doradas.
4. Rocíe con jugo de limón; sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 a 30 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para una receta
para Coles de
Bruselas Tostadas
con Miel
y Mostaza.

Ensalada de Coles de Bruselas, Arándanos Rojos y Trigo

Ingredientes:

- ⅓ de taza de **trigo seco**
- 1 taza de **agua hirviendo**
- ½ libra (2 tazas) de **coles de Bruselas**
- ½ taza de **arándanos rojos secos**
- ¼ de taza de **nueces**, picadas
- ¼ de taza de **jugo de naranja**
- 4 ½ cucharaditas de **aceite**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Cubra el trigo con agua hirviendo y deje reposar hasta que quede suave, aproximadamente 30 minutos. Vierta el exceso de agua.
2. Enjuague y recorte las coles de Bruselas. Corte a la mitad a lo largo luego corte transversalmente en tiras delgadas.
3. Combine el trigo, las tiras de coles de Bruselas, los arándanos rojos y las nueces en un recipiente grande.
4. En un tazón pequeño o un tarro con una tapa, combine el jugo de naranja, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mezcle o agite bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 35 a 45 minutos



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ lavar coles de Bruselas bajo agua fría corriente y quitar las hojas exteriores.
- ✿ colocar coles de Bruselas en una bandeja para tostarlas.
- ✿ Medir los ingredientes para un aderezo en un tarro, cerrar la tapa firmemente y agitar.