

Brussels Sprouts



Cut off the ends. And peel away any brown leaves.



Cut in half, unless they are small.



Boil for about 10-15 minutes.



Nutrition: Brussels sprouts are low in fat, high in fiber and are an excellent source of vitamins.

Storage: Raw - store in a perforated plastic bag in the refrigerator for four days. **Cooked** - will keep for three days refrigerated. If you want to freeze Brussels sprouts, blanch them first for three to five minutes.



Roasted Brussels Sprouts

Ingredients:

- 1 1/2 pounds Brussels sprouts, ends trimmed
- 3 tablespoons oil (olive oil if available)
- 1 teaspoon salt (kosher salt if available)
- 1/2 teaspoon freshly ground black pepper

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Combine ingredients in a large bowl. Mix well until the Brussels sprouts are coated.
3. Pour onto a baking sheet, and place on center oven rack.
4. Roast in the preheated oven for 30 to 45 minutes, shaking pan every 5 to 7 minutes for even browning. Brussels sprouts should be dark brown, almost black when done. Adjust seasoning with kosher salt, if necessary.
5. Serve immediately.

coles de Bruselas



Cortar los extremos. Y pelar las hojas marrones.



Cortar por la mitad, a menos que sean pequeños.



Hervir durante unos 10-15 minutos.



Nutrición: Las coles de Bruselas son bajas en grasa, altas en fibra y son una excelente fuente de vitaminas.

Almacenamiento: Raw - Almacenar en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador durante cuatro días. **Cocido**- Se mantendrá refrigerado durante tres días. Si desea congelar las coles de Bruselas, péguelas primero de 3 a 5 minutos.



Coles de Bruselas asadas

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de coles de Bruselas, extremos recortados
- 3 cucharadas de aceite (aceite de oliva si está disponible)
- 1 cucharadita de sal (sal kosher si está disponible)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Combine los ingredientes en un tazón grande. Mezclar bien hasta que las coles de Bruselas estén cubiertas.
3. Vierta sobre una bandeja para hornear y colóquelo en la rejilla central del horno.
4. Asar en el horno precalentado durante 30 a 45 minutos, agitando el molde cada 5 a 7 minutos para un dorado uniforme. Las coles de Bruselas deben ser de color marrón oscuro, casi negro cuando se hace. Ajuste el condimento con sal kosher, si es necesario.
5. Servir inmediatamente.