

Coles Balsámicas y de Bruselas fáciles

¡Esta ensalada dulce y salada tiene una combinación única de sabores que te encantará!

Tiempo de preparación: 20 minutos
Rinde: 3 porciones

Fuente: fruitsandveggies.org

Ingredientes

- 2 ½ tazas de coles de Bruselas en mitades (limpie las coles de Bruselas quitando las hojas exteriores blandas, enjuague bien y luego córtelas por la mitad desde la parte superior hasta el tallo)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico, agregue más si lo desea
- Una pizca de sal, al gusto
- Opcional: piñones tostados, trozos de nueces o pecanas, almendras rebanadas o rebanadas

Direcciones

1. Agregue las mitades de coles de Bruselas enjuagadas a un plato cubierto apto para microondas y cocine en el microondas a potencia ALTA durante 3 minutos.
2. Comience a calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue la aceituna uniformemente a la sartén y luego coloque las mitades de las coles de Bruselas, con el lado cortado hacia abajo, sobre la sartén engrasada. Continúe cocinando hasta que el fondo esté bien dorado y crujiente (unos 4 minutos). Apague el fuego, revuelva los brotes y luego rocíe el vinagre balsámico por encima.
3. Vierta en el plato de servir y espolvoree con una pizca de sal y algunas nueces tostadas si lo desea.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	73
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos totales:	24 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	1 g

Utensilios Necesarios

- esteras de corte
- cuchillos afilados
- cucharas medidoras
- tazón grande
- tazón pequeño
- cuchara de mezcla
- tazas medidoras

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.36

Costo promedio/porción: \$2.12

La receta rinde: 3 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Coles de Bruselas, 1 libra
(promedio)



Agregar 1 al carrito
Nueces

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos para Coles de Bruselas

- Para coles de Bruselas crujientes y caramelizadas, cocínelas a fuego alto.
- Elija cabezas de coles de Bruselas firmes, compactas y de color verde brillante.