

HOW TO:

BRUSSELS SPROUTS *Coles de Bruselas*



WHAT ARE BRUSSELS SPROUTS? Brussels sprouts are in the cabbage family. They grow like miniature heads of cabbage up a thick central stem. Brussels sprouts may be eaten raw when thinly sliced or roasted whole. Brussels sprouts are a good source of dietary fiber and folate and are high in vitamin C.

HOW TO SELECT BRUSSELS SPROUTS: Look for Brussels sprouts that are firm with compact, green leaves.

HOW TO PREPARE BRUSSELS SPROUTS: Remove any damaged, torn, or yellow leaves then chop off the stem. Wash Brussels sprouts to remove any dirt.

- **Raw Brussels Sprouts:** Thinly slice Brussels sprouts and serve in a salad.
- **Roasted Brussels Sprouts:** Preheat oven to 400°F. Mix Brussels sprouts in a bowl with 2 Tablespoons of olive oil, ½ teaspoon of salt, and ½ teaspoon of black pepper. Pour the Brussels sprouts on a sheet pan and roast for 35-40 minutes, until crisp on the outside and tender on the inside. Shake the pan from time to time to brown the sprouts evenly.

¿QUÉ SON COLES DE BRUSELAS? Las coles de Bruselas son de la familia del repollo. Ellas crecen como cabezas de repollos en miniatura a lo largo del tronco grueso de la planta que lleva el mismo nombre. Si se cortan muy finas las coles de Bruselas se pueden comer crudas, o también rostizarse enteras. Son una buena fuente de fibra dietética, ácido fólico, y tienen un alto contenido de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR COLES DE BRUSELAS: Escoja repollitos que sean firmes y que tengan las hojas compactas y verdes.

CÓMO PREPARAR COLES DE BRUSELAS: Retire las hojas que estén dañadas, estropeadas, o amarillas, luego corte los tallos. Lave los repollitos muy bien.

- **Coles de Bruselas Crudas:** Rebane finamente los repollitos y sirvalos en ensaladas.
- **Coles de Bruselas Horneadas:** Precaliente el horno a 400°F. En un bol mezcle los repollitos con dos cucharadas de aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Coloque los repollitos en una bandeja y hornéelos de 35 a 40 minutos, hasta que estén tostados por fuera y blandos por dentro. Mueva la bandeja de vez en cuando para que se doren uniformemente.

