

SAUTÉED BRUSSELS SPROUTS WITH APPLE AND PECANS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

91.4 calories; 11.8 grams carbohydrate; 4.8 grams fat; 3.1 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.74

INGREDIENTS

- 1 lb Brussels sprouts
- 2 tsp olive oil
- ½ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- 2 cloves garlic, minced
- 1 medium apple, diced (about 1 cup)
- ¼ cup chopped pecans

DIRECTIONS

Wash the Brussels sprouts and trim the stems off the sprouts. Slice the sprouts into thin rounds (There will be about 8 cups). In a large sauté pan on medium-low heat, add the olive oil. Next, add the Brussels sprouts and cook for about 10 minutes, stirring frequently. The sprouts will begin to brown and soften. Add salt, pepper, and garlic and cook for another 2 minutes, continuing to stir. Finally, add the apples and pecans and sauté for another 2 minutes, stirring frequently. Once the ingredients are well incorporated and the Brussels sprouts are tender, remove from heat and serve immediately.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

REPOLLITOS DE BRUSELAS SALTEADOS CON MANZANA Y NUECES



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

91.4 calorías; 11.8 gramos carbohidratos; 4.8 gramos grasa; 3.1 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.74

INGREDIENTES

- 1 libra de repollitos de Bruselas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 manzana mediana, en cubitos (aprox. 1 taza)
- ¼ taza de nueces picadas

PREPARACIÓN

Lave los repollitos de Bruselas y recorte los tallos. Rebane los repollitos en rodajas muy finas (Saldrán como 8 tazas). En una olla grande a fuego medio-bajo, añada el aceite de oliva. Luego, agregue los repollitos de Bruselas y cocine por aproximadamente 10 minutos, revolviéndolos frecuentemente. Los repollos comenzarán a ablandarse y dorarse. Añada la sal, pimienta y el ajo, y cocine por otros 2 minutos, continúe revolviendo. Finalmente, agregue las manzanas y las nueces, y saltee por otros 2 minutos, revolviendo frecuentemente. Una vez que los ingredientes estén bien mezclados y los repollitos de Bruselas estén blandos, retire del fuego, y sirva inmediatamente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.