

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.