

COLES DE BRUSELAS

Las coles de Bruselas pertenecen a la familia de las hortalizas crucíferas, junto con el brócoli y la col. Se parecen a minirrepollo, y crecen sobre un tallo (véase la foto al dorso). Tienen pocas calorías y están repletas de nutrientes.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- ASADAS
- EN SOFRITO

IDEAS PARA RECETAS

- ASADAS CON CEBOLLAS Y BEICON
- EN RODAJAS FINAS COMO ADEREZO EN ENSALADAS

ALMACENAMIENTO

- Las dejamos con las hojas de la envoltura en el frigorífico durante hasta una semana.
- Si la envoltura comienza a amarillear, se la sacamos y la guardamos para un caldo.

VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitaminas C y K
- Buena fuente de folato, manganeso y fibra

CONSEJOS

- Las coles de Bruselas de mejor sabor son pequeñas, macizas y de un verde brillante.
- Si las coles comienzan a amarillear: las cortamos del todo y las sofreímos con aceite y ajo, o se cuecen suavemente al vapor, se enfrían y se congelan para recalentarlas más adelante.

PASTA AL AJO Y LIMÓN CON COLES DE BRUSELAS

- **1 libra** de coles de Bruselas
- **1/2 libra** de pasta deshidratada (para niños, usaremos formas que les resulten divertidas, o bien orzo para una cocción rápida)
- **2 c. s.** de aceite (de oliva o vegetal)
- **1 diente** de ajo, picado
- **1/4 de cucharadita** de copos de chile (opcional)
- **1/2** cubito de caldo de pollo o vegetal concentrado
- **1/2** limón
- **Parmesano** (como aderezo aparte)

lovin'
spoonfuls
a food rescue



LAVAMOS Y RECORTAMOS LAS COLES DE BRUSELAS Y LAS CORTAMOS EN RODAJAS FINAS. PODEMOS EMPLEAR UN ROBOT DE COCINA SI QUEREMOS ACELERAR LAS COSAS. COCEMOS LA PASTA CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL ENVASE. LA ESCURRIMOS, PERO NOS GUARDAMOS 1/2 TAZA DEL LÍQUIDO DE COCCIÓN PARA USARLO MÁS TARDE. ENTRETANTO, CALENTAMOS EL ACEITE A FUEGO MEDIO EN UNA SARTÉN GRANDE. AÑADIMOS LAS COLES DE BRUSELAS, JUNTO CON UNA PIZCA DE SAL, Y LOS COPOS DE CHILE ROJO (SI QUEREMOS USARLOS). SOFREÍMOS HASTA QUE SE ABLANDEN Y SE DOREN LIGERAMENTE, DURANTE UNOS 2-3 MINUTOS. AÑADIMOS LA PASTA Y LA REMOVEMOS, JUNTO CON 1/2 TAZA DEL LÍQUIDO DE COCCIÓN Y EL CUBITO DE CALDO DESMENUZADO, REVOLVIENDO PARA CREAR UNA SALSA LIGERA. EL LÍQUIDO MERMARÁ UN POCO AL ESPESAR. EXPRIMIMOS EL LIMÓN SOBRE LA MEZCLA, LA REMOVEMOS LIGERAMENTE Y SERVIMOS EN BOLES ESPOLVOREADA CON EL QUESO PARMESANO. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

(ADAPTADA DE [HTTP://WWW.POPPYTALK.COM/](http://www.poppytalk.com/))

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust