

# COLES DE BRUSELAS



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para videos y recursos

## CARACTERÍSTICAS

- Coles de Bruselas son de la misma familia como repollo, coliflor y brócoli.
- Seleccionar coles de Bruselas de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y pesadas para su tamaño. Evite las coles de Bruselas con hojas amarillas o con puntos negros. Puede encontrarlas enteras o en cabezas sueltas.
- 1 taza de coles de Bruselas contiene:
  - 274% de su valor diario recomendado de vitamin K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
  - 162% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



## PREPARAR

Lavar las coles de Bruselas bien debajo de agua corriendo y secar. Recortar el extremo del tallo de las coles de Bruselas y eliminar las hojas sueltas, amarillentas o arrugadas.

Pruebe las coles de Bruselas:

- *Horneadas*, opción de hornear con otros vegetales
- *Hervidas*
- *Crudas y trituradas* para hacer una ensalada

## GUARDAR

- Si obtiene las coles de Bruselas enteras (con tallo), separe las cabezas antes de guardar. Si no, deje las coles de Bruselas intactas hasta que esté listo para cocinarlas.
- Las coles de Bruselas deben de ser refrigeradas en una bolsa de plástico, y pueden durar así hasta 10 días. Es mejor comerlas en los primeros días.