

# Coles de Bruselas asadas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve: 5**

**Prep: 10 minutos | Cocinar: 40 minutos**

## INGREDIENTES

- 1 1/2 libras de col de bruselas
- 3 cucharadas aceite para cocinar\*
- 3/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta

## PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Recorte y reduzca a la mitad las coles de Bruselas, elimina cualquier extremo marrón y hojas amarillas
3. Mezclarlos en un recipiente con el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Extienda las coles sobre una bandeja de horno grande.
5. Ase durante 35-40 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se cocinen uniformemente, hasta que los bordes exteriores estén crujientes y los interiores estén tiernos.
6. Servir de inmediato.



### Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

<b>Calorías</b>	<b>109</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>269 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>10 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

### \*Sustituciones

3 cucharadas de aceite para cocinar → 4 cucharadas de mantequilla

Fuente de receta : Food Network