

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

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

*Sustituciones

3 cucharadas de aceite para cocinar → 4 cucharadas de mantequilla

Fuente de receta : Food Network