

Brussels Sprouts



About Brussels Sprout:

- Brussels sprouts are high in Vitamin C and Vitamin K and a good source of Vitamin B6, copper and fiber.
- Brussels sprouts are in the cabbage family called cruciferous vegetables. Cruciferous vegetables may protect against some forms of cancer.

Care/Storage/Selection:

- Choose sprouts that are bright green with small, firm and compact sprouts.
- Refrigerate Brussels sprouts in a plastic bag for up to 1 week. Do not wash or trim before refrigerating.

Preparation/Serving Tips:

- Wash, dry and trim the base of the sprout off.
- The leaves cook faster than the middle so cut an X in the bottom of the sprout if you're cooking them whole.
- Brussels sprouts can be steamed, boiled, or roasted.

NOTE: Do not overcook. Cooking time should not be longer than 7-10 minutes when steaming, braising or boiling.

Recipes:

Balsamic Brussels Sprouts

- Wash and dry 1 to 2 pounds of trimmed Brussels sprouts. Coat with 3 tbsp olive oil and ¼ cup of balsamic vinegar.
- In a pan, cook on medium heat until Brussels sprouts caramelize for about 10 minutes. Stir frequently.



Roasted Parmesan Brussels Sprouts

- Wash and dry 1 to 2 pounds of trimmed Brussels sprouts. Coat with 3 tbsp olive oil, ½ tsp salt (optional), ½ tsp pepper, 1/4 cup parmesan cheese.
- Spread on a sheet pan and roast for about 45 minutes on 400°.



Harvest Salad

- Combine chopped kale, finely sliced Brussels sprouts, roasted butternut squash, roasted walnuts, and dried cranberries in a bowl. Dress with olive oil, balsamic vinegar, salt (optional) and pepper.

Coles de Bruselas



Sobre Coles de bruselas:

- Las coles de Bruselas son ricas en vitamina C y vitamina K y son una buena fuente de vitamina B6, cobre y fibra.
- Las coles de Bruselas pertenecen a la familia de las coles llamadas verduras crucíferas. Las verduras crucíferas pueden proteger contra algunas formas de cáncer.

Cuidado / Almacenamiento / Selección:

- Elija brotes que sean de color verde brillante con brotes pequeños, firmes y compactos.
- Refrigere las coles de Bruselas en una bolsa de plástico hasta por 1 semana. No lave ni recorte antes de refrigerar.

Consejos de preparación / servicio:

- Lavar, secar y recortar la base del brote.
- Las hojas se cocinan más rápido que el medio, así que corte una X en la parte inferior del brote si las va a cocinar enteras.
- Las coles de Bruselas se pueden cocer al vapor, hervir o asar.

NOTA: No cocine demasiado. El tiempo de cocción no debe ser superior a 7-10 minutos cuando se cuece al vapor, se cuece o se hierve.

Recetas:

Coles de Bruselas balsámicas:

- Lave y seque de 1 a 2 libras de coles de Bruselas cortadas. Cubra con 3 cucharadas de aceite de oliva y $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre balsámico.
- En una sartén a fuego medio, cocine a fuego medio hasta que las coles de Bruselas se caramelicen durante unos 10 minutos. Revuelva con frecuencia.



Coles de Bruselas tostadas con parmesano:

- Lave y seque de 1 a 2 libras de coles de Bruselas cortadas. Cubra con 3 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (opcional), $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano.
- Extienda en una bandeja para hornear y ase durante unos 45 minutos a 400 °.



Ensalada de la cosecha

- Combine la col rizada picada, las coles de Bruselas en rodajas finas, la calabaza asada, las nueces tostadas y los arándanos secos en un tazón. Aliñar con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal (opcional) y pimienta.