

Pollo con Coles de Bruselas

Una Comida Al Sartén

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor 1 libra)
1 cucharada aceite de olive
Sal y pimienta a gusto

12-14 Coles de Bruselas, recortadas y picadas en cuartos
1 taza zetas frescas en rebanadas
1 chile campana rojo, en cubitos, como 1 taza
1 cebolla amarilla mediana, en cubitos, como 1 taza

2 dientes ajo, picado
1/2 taza media leche y crema
1/4 cucharadita nuez moscada
3/4 taza queso parmesano

Precalear horno a 425 grados F. **Corte** el pollo en trozos del tamaño de un bocado. **Caliente** el aceite en un sartén pesado y seguro para el horno o en un sartén a fuego medio. **Agregue** el pollo y sofría de 3 a 4 minutos. **Sazone** ligeramente con sal y pimienta. **Agregue** las verduras y revuelva suavemente para combinarlas. **Cocine** de 3 a 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas. **Retire** del fuego. Si el sartén no es seguro para usar en el horno,

transfiera la mezcla a un molde para hornear. En un tazón pequeño, **combine** la media leche y crema, la nuez moscada, la sal y la pimienta a gusto. **Vierta** la mezcla sobre el pollo y verduras. **Espolvoree** con queso parmesano. **Hornee** de 25 a 30 minutos hasta que estén ligeramente dorados en la parte superior. Sirva caliente.

Hace: 6 porciones de 1 taza

Análisis nutricional: 220 calorías; 9 g total grasa; 3.5 g grasa saturada; 0g grasa Trans; 70 mg de colesterol; 340 mg sodio; 11 g carbohidratos, 3g de fibra; 4 g azúcar; 23 g proteína



Pollo con Coles de Bruselas

Una Comida Al Sartén

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor 1 libra)
1 cucharada aceite de olive
Sal y pimienta a gusto

12-14 Coles de Bruselas, recortadas y picadas en cuartos
1 taza zetas frescas en rebanadas
1 chile campana rojo, en cubitos, como 1 taza
1 cebolla amarilla mediana, en cubitos, como 1 taza

2 dientes ajo, picado
1/2 taza media leche y crema
1/4 cucharadita nuez moscada
3/4 taza queso parmesano

Precalear horno a 425 grados F. **Corte** el pollo en trozos del tamaño de un bocado. **Caliente** el aceite en un sartén pesado y seguro para el horno o en un sartén a fuego medio. **Agregue** el pollo y sofría de 3 a 4 minutos. **Sazone** ligeramente con sal y pimienta. **Agregue** las verduras y revuelva suavemente para combinarlas. **Cocine** de 3 a 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas. **Retire** del fuego. Si el sartén no es seguro para usar en el horno,

transfiera la mezcla a un molde para hornear. En un tazón pequeño, **combine** la media leche y crema, la nuez moscada, la sal y la pimienta a gusto. **Vierta** la mezcla sobre el pollo y verduras. **Espolvoree** con queso parmesano. **Hornee** de 25 a 30 minutos hasta que estén ligeramente dorados en la parte superior. Sirva caliente.

Hace: 6 porciones de 1 taza

Análisis nutricional: 220 calorías; 9 g total grasa; 3.5 g grasa saturada; 0g grasa Trans; 70 mg de colesterol; 340 mg sodio; 11 g carbohidratos, 3g de fibra; 4 g azúcar; 23 g proteína



Las Coles de Bruselas de Kentucky

TEMPORADA: junio a noviembre

DATOS NUTRICIONALES: Las coles de Bruselas proporcionan una buena cantidad de vitamina C, folato, potasio y vitamina K.

SELECCIÓN: Elija coles de tamaño similar, firmes y compactas, con hojas libres de manchas. Los extremos del tallo deben estar blancos y limpios. Evite coles que estén blandas o hinchadas, o tengan hojas amarillentas o marchitadas.

ALMACENAJE: Las coles almacenadas en un recipiente cubierto o una bolsa de plástico perforada en el refrigerador se mantendrán durante 3 a 5 días. Retire las hojas amarillas o marchitadas y lávelas inmediatamente antes de usar.

PREPARACIÓN: Remoje las coles de Bruselas en agua durante unos 10 minutos, luego enjuague con agua fresca para limpiar bien las coles.

Para hervir: Usando 1 taza de agua por cada taza de coles, hierva al descubierto durante 6 a 8 minutos o hasta que estén tiernas.

Al microondas: Para 1/2 libra de coles, utilice 1/4 de taza de líquido; colóquelas en un plato para microondas y cubra. Cocine por 4 minutos para coles medianas; 8 minutos para coles grandes.

Al vapor: Coloque las coles en una cacerola con 14 pulgadas de agua hirviendo y cubra. Cocine al vapor durante 5 a 10 minutos o simplemente hasta que estén tiernas.

LAS COLES DE BRUSELAS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Octubre 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Las Coles de Bruselas de Kentucky

TEMPORADA: junio a noviembre

DATOS NUTRICIONALES: Las coles de Bruselas proporcionan una buena cantidad de vitamina C, folato, potasio y vitamina K.

SELECCIÓN: Elija coles de tamaño similar, firmes y compactas, con hojas libres de manchas. Los extremos del tallo deben estar blancos y limpios. Evite coles que estén blandas o hinchadas, o tengan hojas amarillentas o marchitadas.

ALMACENAJE: Las coles almacenadas en un recipiente cubierto o una bolsa de plástico perforada en el refrigerador se mantendrán durante 3 a 5 días. Retire las hojas amarillas o marchitadas y lávelas inmediatamente antes de usar.

PREPARACIÓN: Remoje las coles de Bruselas en agua durante unos 10 minutos, luego enjuague con agua fresca para limpiar bien las coles.

Para hervir: Usando 1 taza de agua por cada taza de coles, hierva al descubierto durante 6 a 8 minutos o hasta que estén tiernas.

Al microondas: Para 1/2 libra de coles, utilice 1/4 de taza de líquido; colóquelas en un plato para microondas y cubra. Cocine por 4 minutos para coles medianas; 8 minutos para coles grandes.

Al vapor: Coloque las coles en una cacerola con 14 pulgadas de agua hirviendo y cubra. Cocine al vapor durante 5 a 10 minutos o simplemente hasta que estén tiernas.

LAS COLES DE BRUSELAS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Octubre 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service