

Coles de Bruselas

Las coles de Bruselas crecen como pequeñas cabezas de hojas en un tallo de planta grande. Tienen un sabor similar al repollo, pero con un sabor a repollo más suave.



¿Por qué debería comer esto?

Los coles de Bruselas son altos en potasio, lo cual ayuda a regular el equilibrio de líquidos y las contracciones musculares. Son una buena fuente de vitamina C, que ayuda a sanar heridas y cortaduras. También son una buena fuente de vitamina A, que promueve una buena visión y el crecimiento celular.

Almacenamiento adecuado

Guarde las cabezas de coles de Bruselas sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta una semana.

Haga una buena selección

Elija coles de Bruselas que sean firmes, compactas y de color verde brillante. Evite las coles de Bruselas que estén dañadas y descoloridas. En los mercados agrícolas, es probable que las coles de Bruselas se vendan en el tallo.

¿Cómo podría usar esto?

- Mezcle en aceite de oliva, sazone al gusto y ase a 400 grados Fahrenheit durante 30-45 minutos para un acompañamiento
- Saltee en aceite de oliva durante 6-8 minutos, luego agregue jugo de limón, queso parmesano rallado o ajo.
- Hierva, cocine al vapor, ase o caliente en el microondas las coles de Bruselas para un acompañamiento
- Añada a un plato de pasta
- Agregue coles de Bruselas picadas a un salteado
- Coloque mitades de coles de Bruselas en una brocheta

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA									✓	✓	✓	
MERCADO									✓	✓	✓	



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023