

# 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

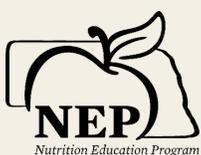
Elija coles de Bruselas que sean firmes, compactas y de color verde brillante. Evite las coles de Bruselas que estén dañadas y descoloridas. En los mercados agrícolas, es probable que las coles de Bruselas se vendan en el tallo.

## ¿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
<b>COSECHA</b>									✓	✓	✓	
<b>MERCADO</b>									✓	✓	✓	



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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023