

## Coles de Bruselas Frescas



### Sirve:

6 raciones de 6 coles cada una

### Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

3 Qt./2.8 L Perforated Basket

Stainless Steel Cutlery Set

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Shawn Macleod

Dealer Autorizado de Saladmaster

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Disfruta del sabor de las coles de Bruselas frescas cocinadas en Saladmaster.

36 coles de Bruselas frescas

### Preparación :

1. Lava bien las coles de Bruselas bajo el agua del grifo.
2. Cubre el fondo de la unidad con aproximadamente 1 pulgada (2,5 cm) de agua. Mete la vaporera en la unidad. Pon las coles de Bruselas frescas en la vaporera y tapa.
3. Pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante, baja la temperatura y cocina durante 10 minutos.

### Consejos:

- Las coles de Bruselas están disponibles todo el año, pero su periodo de crecimiento óptimo es a partir de otoño hasta principios de primavera.
- Si utilizas coles de Bruselas congeladas, cocina unos 15 minutos después de que la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante.
- Las coles de Bruselas de buena calidad son firmes, compactas y de un verde vivo. No deben tener hojas amarillentas o marchitas y no deben de estar hinchadas o blandas. Evita las que tienen perforaciones en sus hojas, ya que podría indicar que tienen pulgones en su interior.
- No cocines las coles de Bruselas demasiado o tendrán un sabor amargo y perderán su valor nutricional.
- Si las coles de Bruselas se venden por unidades, elije las de igual tamaño para asegurarte de que se cocinen uniformemente.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 49  
**Grasa Total:** 0g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 29mg  
**Carbohidratos:** 10g  
**Fibra** 4g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 3g  
**Proteína:** 4g