

# BRUSSELS SPROUT

Scan for videos & resources



## CHARACTERISTICS

- Brussels sprouts are in the same family as cabbage, cauliflower and broccoli.
- Select Brussels sprouts that are vivid green, tightly closed, and hard when you squeeze them. Avoid Brussels sprouts with yellowing leaves or black spots. You can purchase them both on or off of the stalk that they grow on.
- 1 cup of cooked brussels sprouts contains:
  - 274% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones
  - 162% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



## PREPARE

Wash brussels sprouts well in cold running water and pat them dry. Trim the stem end of brussels sprouts and remove any loose, yellowing or shriveled leaves.

Try brussels sprouts:

- *Roasted*, by themselves or with other vegetables
- *Boiled or steamed*
- *Raw, shredded* to make a slaw

## STORE

- If you purchase Brussels sprouts on the stalk, cut them off before storing. Otherwise, leave Brussels sprouts intact until you're ready to cook them.
- Brussels sprouts should be refrigerated in a tightly sealed bag for 7-10 days.
- Brussels sprouts will be at their best within the first few days.

# BRUSSELS SPROUT

Scan for videos & resources



## CHARACTERISTICS

- Brussels sprouts are in the same family as cabbage, cauliflower and broccoli.
- Select Brussels sprouts that are vivid green, tightly closed, and hard when you squeeze them. Avoid Brussels sprouts with yellowing leaves or black spots. You can purchase them both on or off of the stalk that they grow on.
- 1 cup of cooked brussels sprouts contains:
  - 274% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones
  - 162% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



## PREPARE

Wash brussels sprouts well in cold running water and pat them dry. Trim the stem end of brussels sprouts and remove any loose, yellowing or shriveled leaves.

Try brussels sprouts:

- *Roasted*, by themselves or with other vegetables
- *Boiled or steamed*
- *Raw, shredded* to make a slaw

## STORE

- If you purchase Brussels sprouts on the stalk, cut them off before storing. Otherwise, leave Brussels sprouts intact until you're ready to cook them.
- Brussels sprouts should be refrigerated in a tightly sealed bag for 7-10 days.
- Brussels sprouts will be at their best within the first few days.

# COLES DE BRUSELAS



Escanea para videos y recursos

## CARACTERÍSTICAS

- Coles de Bruselas son de la misma familia como repollo, coliflor y brócoli.
- Seleccionar coles de Bruselas de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y pesadas para su tamaño. Evite las coles de Bruselas con hojas amarillas o con puntos negros. Puede encontrarlas enteras o en cabezas sueltas.
- 1 taza de coles de Bruselas contiene:
  - 274% de su valor diario recomendado de vitamin K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
  - 162% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



## PREPARAR

Lavar las coles de Bruselas bien debajo de agua corriendo y secar. Recortar el extremo del tallo de las coles de Bruselas y eliminar las hojas sueltas, amarillentas o arrugadas.

Pruebe las coles de Bruselas:

- *Horneadas*, opción de hornear con otros vegetales
- *Hervidas*
- *Crudas y trituradas* para hacer una ensalada

## GUARDAR

- Si obtiene las coles de Bruselas enteras (con tallo), separe las cabezas antes de guardar. Si no, deje las coles de Bruselas intactas hasta que esté listo para cocinarlas.
- Las coles de Bruselas deben de ser refrigeradas en una bolsa de plástico, y pueden durar así hasta 10 días. Es mejor comerlas en los primeros días.

# COLES DE BRUSELAS



Escanea para videos y recursos

## CARACTERÍSTICAS

- Coles de Bruselas son de la misma familia como repollo, coliflor y brócoli.
- Seleccionar coles de Bruselas de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y pesadas para su tamaño. Evite las coles de Bruselas con hojas amarillas o con puntos negros. Puede encontrarlas enteras o en cabezas sueltas.
- 1 taza de coles de Bruselas contiene:
  - 274% de su valor diario recomendado de vitamin K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
  - 162% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



## PREPARAR

Lavar las coles de Bruselas bien debajo de agua corriendo y secar. Recortar el extremo del tallo de las coles de Bruselas y eliminar las hojas sueltas, amarillentas o arrugadas.

Pruebe las coles de Bruselas:

- *Horneadas*, opción de hornear con otros vegetales
- *Hervidas*
- *Crudas y trituradas* para hacer una ensalada

## GUARDAR

- Si obtiene las coles de Bruselas enteras (con tallo), separe las cabezas antes de guardar. Si no, deje las coles de Bruselas intactas hasta que esté listo para cocinarlas.
- Las coles de Bruselas deben de ser refrigeradas en una bolsa de plástico, y pueden durar así hasta 10 días. Es mejor comerlas en los primeros días.

# Brussels Sprouts Slaw with Orange Vinaigrette



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 20 minutes

## INGREDIENTS

### Slaw

- 16 pieces (8 ounces) Brussels sprouts, thinly sliced
- 1 small carrot, shredded
- 1 radish, thinly sliced (optional)
- 4 tablespoons orange vinaigrette

### Orange vinaigrette (About 1 quart):

- 1 cup orange juice
- 2 tablespoons yellow mustard
- 2 tablespoons sugar
- 2 tablespoons red onion, minced
- 2 cups oil
- 1/2 teaspoon salt

## DIRECTIONS

1. Cut all the vegetables.
2. Whisk together the orange juice, yellow mustard, sugar, and red onion.
3. Add the oil in a thin steady stream, while whisking constantly. Continue whisking until oil is fully incorporated.
4. Combine vegetables. Stir in 4 tablespoons of orange vinaigrette.
5. Allow to sit for at least 1 hour.

### Notes:

- The vinaigrette will last up to 1 week and can be used on any salad.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of the recipe</i>	
<b>Calories</b>	147
<b>Total fat</b>	<b>13 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>65mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>12 g</b>
Fiber	4 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>2 g</b>

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

# Brussels Sprouts Slaw with Orange Vinaigrette



Scan for interactive recipe

**Serves:** 4  
**Prep:** 20 minutes

## INGREDIENTS

### Slaw

- 16 pieces (8 ounces) Brussels sprouts, thinly sliced
- 1 small carrot, shredded
- 1 radish, thinly sliced (optional)
- 4 tablespoons orange vinaigrette

### Orange vinaigrette (About 1 quart):

- 1 cup orange juice
- 2 tablespoons yellow mustard
- 2 tablespoons sugar
- 2 tablespoons red onion, minced
- 2 cups oil
- 1/2 teaspoon salt

## DIRECTIONS

1. Cut all the vegetables.
2. Whisk together the orange juice, yellow mustard, sugar, and red onion.
3. Add the oil in a thin steady stream, while whisking constantly. Continue whisking until oil is fully incorporated.
4. Combine vegetables. Stir in 4 tablespoons of orange vinaigrette.
5. Allow to sit for at least 1 hour.

### Notes:

- The vinaigrette will last up to 1 week and can be used on any salad.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of the recipe</i>	
<b>Calories</b>	147
<b>Total fat</b>	<b>13 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>65mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>12 g</b>
Fiber	4 g
Sugar	4 g
<b>Protein</b>	<b>2 g</b>

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

## Ensalada de col de Bruselas con vinaigreta de naranja



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 20 minutos

### INGREDIENTES

#### Ensalada

- 16 pedazos (8 onzas) de coles de Bruselas, en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 rábano, en rodajas finas (opcional)
- 4 cucharadas vinagreta de naranja

#### Vinagreta de naranja (1 litro):

- 1 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas mostaza
- 3 cucharadas azúcar
- 2 cucharadas cebolla roja, picada
- 2 tazas aceite
- 1/2 cucharadita sal

### PREPERACIÓN

1. Corta todos los vegetales.
2. Bate el jugo de naranja, mostaza, azúcar, y cebolla roja.
3. Agregue el aceite mientras bate constantemente. Continúe batiendo hasta que el aceite esté completamente incorporado.
4. Combine las vegetales. Revuelva en 4 cucharadas de la vinagreta de naranja.
5. Deja reposar por lo menos 1 hora.

#### Notas:

- La vinagreta durará hasta 1 semana y se puede usar en cualquier ensalada.



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
<b>Calorías</b>	147
<b>Grasa Total</b>	<b>13 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>65mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>12 g</b>
Fibra	4 g
Azucares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

## Ensalada de col de Bruselas con vinaigreta de naranja



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4  
**Prep:** 20 minutos

### INGREDIENTES

#### Ensalada

- 16 pedazos (8 onzas) de coles de Bruselas, en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 rábano, en rodajas finas (opcional)
- 4 cucharadas vinagreta de naranja

#### Vinagreta de naranja (1 litro):

- 1 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas mostaza
- 3 cucharadas azúcar
- 2 cucharadas cebolla roja, picada
- 2 tazas aceite
- 1/2 cucharadita sal

### PREPERACIÓN

1. Bate todos los ingredientes juntos excepto el aceite.
2. Agregue el aceite mientras bate constantemente. Continúe batiendo hasta que el aceite esté completamente incorporado.
3. Combine las vegetales. Revuelva en 4 cucharadas de la vinagreta de naranja.
4. Deja reposar por lo menos 1 hora.

#### Notas:

- La vinagreta durará hasta 1 semana y se puede usar en cualquier ensalada.



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
<b>Calorías</b>	147
<b>Grasa Total</b>	<b>13 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>65mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>12 g</b>
Fibra	4 g
Azucares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

# Roasted Brussels Sprouts

Scan for interactive recipe



**Serves:** 6  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 40 minutes

## INGREDIENTS

- 1 1/2 pounds Brussels sprouts
- 3 tablespoons cooking oil\*
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut off the brown ends of the Brussels sprouts and pull off any yellow outer leaves.
3. Mix them in a bowl with the olive oil, salt and pepper.
4. Pour them on a sheet pan and roast for 35 to 40 minutes, until crisp on the outside and tender on the inside.
5. Shake the pan from time to time to brown the sprouts evenly.
6. Serve immediately.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
<b>Calories</b>	<b>109</b>
<b>Total fat</b>	<b>7 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>269 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>10 g</b>
Fiber	4 g
Sugar	2 g
<b>Protein</b>	<b>4 g</b>

\*Substitutions

3 tablespoons cooking oil → 4 tablespoons butter

Recipe source: Food Network

# Roasted Brussels Sprouts

Scan for interactive recipe



**Serves:** 6  
**Prep:** 10 minutes | **Cook:** 40 minutes

## INGREDIENTS

- 1 1/2 pounds Brussels sprouts
- 3 tablespoons cooking oil\*
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut off the brown ends of the Brussels sprouts and pull off any yellow outer leaves.
3. Mix them in a bowl with the olive oil, salt and pepper.
4. Pour them on a sheet pan and roast for 35 to 40 minutes, until crisp on the outside and tender on the inside.
5. Shake the pan from time to time to brown the sprouts evenly.
6. Serve immediately.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
<b>Calories</b>	<b>109</b>
<b>Total fat</b>	<b>7 g</b>
Saturated Fat	1 g
<b>Cholesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>269 mg</b>
<b>Carbohydrates</b>	<b>10 g</b>
Fiber	4 g
Sugar	2 g
<b>Protein</b>	<b>4 g</b>

\*Substitutions

3 tablespoons cooking oil → 4 tablespoons butter

Recipe source: Food Network



# Coles de Bruselas asadas

Escanea para una receta interactiva



**Sirve: 5**  
**Prep: 10 minutos | Cocinar: 40 minutos**

## INGREDIENTES

- 1 1/2 libras de col de bruselas
- 3 cucharadas aceite para cocinar\*
- 3/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta

## PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Recorte y reduzca a la mitad las coles de Bruselas, elimina cualquier extremo marrón y hojas amarillas.
3. Mezclarlos en un recipiente con el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Extienda las coles sobre una bandeja de horno grande.
5. Ase durante 35-40 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se cocinen uniformemente, hasta que los bordes exteriores estén crujientes y los interiores estén tiernos.
6. Servir de inmediato.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>109</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>269 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>10 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

### \*Sustituciones

3 cucharadas de aceite para cocinar → 4 cucharadas de mantequilla

Fuente de receta : Food Network

# Coles de Bruselas asadas

Escanea para una receta interactiva



**Sirve: 5**  
**Prep: 10 minutos | Cocinar: 40 minutos**

## INGREDIENTES

- 1 1/2 libras de col de bruselas
- 3 cucharadas aceite para cocinar\*
- 3/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta

## PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Recorte y reduzca a la mitad las coles de Bruselas, elimina cualquier extremo marrón y hojas amarillas.
3. Mezclarlos en un recipiente con el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Extienda las coles sobre una bandeja de horno grande.
5. Ase durante 35-40 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se cocinen uniformemente, hasta que los bordes exteriores estén crujientes y los interiores estén tiernos.
6. Servir de inmediato.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>109</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>269 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>10 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

### \*Sustituciones

3 cucharadas de aceite para cocinar → 4 cucharadas de mantequilla

Fuente de receta : Food Network