

Brussels Sprouts with Mushroom Sauce

Makes 2 servings

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

- 2 cups Brussels sprouts (or broccoli, cabbage, kale, collards, etc.)*
- ½ cup chicken broth, low sodium*
- 1 teaspoon lemon juice*
- 1 teaspoon brown mustard (spicy)*
- ½ teaspoon thyme (dried)*
- ½ cup mushroom (sliced)*



1. Trim brussels sprouts and cut in half. Steam until tender- about 6 to 10 minutes, or microwave on high for 3-4 minutes.
2. In a non-stick pot, bring the broth to a boil.
3. Mix in the lemon juice, mustard, and thyme. Add the mushrooms.
4. Boil until the broth is reduced by half, and thyme, about 5-8 minutes.
5. Add the brussels sprouts (or other cooked vegetable).
6. Toss well to coat with the sauce.

Nutrition information per serving: Calories 45, Carbohydrate 8 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 4 g, Total Fat 1 g, Sodium 64 mg



Adapted from: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Coles de Bruselas con Salsa de Champiñones

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de coles de Bruselas (o broccoli, col, col rizada, berza, o nabos)*
- ½ taza caldo de pollo, bajo en sodio*
- 1 cucharadita jugo de limón*
- 1 cucharadita mostaza oscura (picante)*
- ½ cucharadita tomillo (deshidratado)*
- ½ taza champiñones (en rodajas)*



1. Recorte un poco las coles de Bruselas y parta por la mitad. Cocine al vapor hasta suavizarlas- de 6 a 10 minutos, o coloque en el microondas a máxima potencia durante 3-4 minutos.
2. En una olla anti-adherente caliente el caldo de pollo hasta que este hirviendo.
3. Incorpore y mezcle el jugo de limón, mostaza, y tomillo. Añada los champiñones.
4. Hierva hasta que el caldo se reduzca a la mitad, unos 5-8 minutos.
5. Agregue las coles de Bruselas (o otra verdura cocida).
6. Revuelva bien para cubrir con la salsa.

Información nutricional por porción: Calorías 45, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 3 g, Proteína 4 g, Grasa total 1 g, Sodio 64 mg



Adaptación: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664. Para