

ROASTED BRUSSELS SPROUTS WITH APPLES

Makes 2 servings

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

½ cup fresh apples, chopped
8 ounces fresh Brussels sprouts, trimmed and quartered
2 Tbsps. Apple cider vinegar
2 tsps. Extra-virgin olive oil
1 tsp. fresh thyme, minced (or ½ tsp. dried thyme)
¼ tsp. salt
1/8 tsp. black pepper



1. Preheat oven to 375 degrees Fahrenheit.
2. Combine apples and Brussels sprouts in an 11 X 17- inch baking dish. Add apple cider, olive oil, thyme, salt and pepper. Toss well.
3. Bake at 375 for 25 minutes or until sprouts are tender.

Nutrition information per serving: Calories 110, Carbohydrate 17 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 5 g, Sodium 320 mg



Adapted from: FruitaAndVeggiesMoreMatters.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

COLES DE BRUSELAS ASADAS CON MANZANAS

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

½ taza de manzanas frescas, picadas
8 onzas de coles de Bruselas cortadas acuarteladas
2 cucharadas de vinagre de cidra la manzana
2 cucharaditas de aceite de olivo
1 cucharadita de tomillo fresco, o ½ cucharadita de tomillo seco
¼ cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra



1. Caliente el horno a 375°F.
2. Combine los coles de Bruselas y manzanas en una 11 X 17 cacerola. Añada el vinagre, aceite de olivo, tomillo, sal, y pimienta y mezcle bien.
3. Hornee para 25 minutos o hasta que los coles son tiernos.

Información nutricional por porción: Calorías 110, Carbohidratos 17 g, Fibra dietética 5 g, Proteína 4 g, Grasa total 5 g, Sodio 320 mg



Adaptación: FruitaAndVeggiesMoreMatters.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.