

Brussel Sprouts

How to Prepare:

Remove stems and any discolored leaves before washing well under running water to remove all dirt

How to Use :

Roast alone or with other vegetables, steam, grate for salads, or boil them.



How to Store :

Store in a plastic bag in the fridge for up to a week.

Nutrition Facts:

Brussels Sprouts are an excellent source of Vitamins K, C, and folate. They are also loaded with fiber and have very few calories.

Las Coles de Bruselas

Como Preparar:

Lave bien las coles de Bruselas
y corte los vástagos

Como Almacenar:

Póngalas en una bolsa de
plástico en el refrigerador por un
máximo de una semana.

Como Usar:

Puede asarlas solo o con
otros vegetales, cocinar en
vapor, o hervirlas.



Datos de Nutrición:

Las coles de Bruselas son un
buen fuente de las vitaminas K,
C, y folato. También contienen
mucho fibra y muy pocas
calorías