

Coles de Bruselas con Salsa de Champiñones

Sirve: 2 porciones

Este plato acompañante es delicioso cuando se prepara con coles de Bruselas, y puede también hacerlo con brócoli, col, col rizada, berza o nabo.

Ingredientes

2 tazas coles de bruselas (o brócoli, col, col rizada, berza, o nabos)

1/2 taza caldo de pollo, bajo en sodio

1 cucharadita jugo de limón

1 cucharadita mostaza oscura (picante)

1/2 cucharadita tomillo (deshidratado)

1/2 taza champiñones (en rodajas)

Preparación

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 esté 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-

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	45
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	64 mg
Total de Carbohidrato	8 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	37 mg
Hierro	1 mg
Potasio	372 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 taza
--	--------

8 minutos.

5. Agregue las coles de bruselas (u otra verdura cocida).

6. Revuelva bien para cubrir con la salsa.

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters