



Coles de Bruselas balsámicas asadas

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio, tazón grande

Utensilios: Cuchillo, tenedor o batidor, pinzas, cuchara, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 libras de coles de Bruselas

4 cucharas de aderezo de vinagreta balsámica, divididas

3 cucharas de aceite de oliva O vegetal

3 dientes de ajo, aplastados O 3 cucharaditas de ajo en polvo

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/3 taza de arándanos secos con bajo contenido de azúcar

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 450 grados. Cubra una asadera con borde con papel de aluminio y reserve.
3. Lave las coles de Bruselas y corte cada una cortando un pequeño trozo del extremo y desechando las hojas marrones; corte cada col por la mitad, a lo largo. Si son muy pequeñas, déjelas enteras. Si son más grandes, córtelas en cuartos.
4. En un tazón grande, bata 3 cucharas del aderezo de vinagreta balsámica con aceite, ajo, sal y pimienta. Agregue las coles de Bruselas al tazón y revuelva suavemente para cubrir. Vierta las coles de Bruselas en la asadera preparada y espárzalas en una sola capa.
5. Cocine durante 10 minutos, revuelva y dé vuelta las coles de Bruselas. Hornee durante 10 a 15 minutos más hasta que el exterior de las coles de Bruselas esté crujiente y el interior esté tierno. Rocíe con la cuchara de vinagreta balsámica restante y espolvoree con arándanos secos. Mezcle suavemente para combinar. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 190 Grasas totales 11g Sodio 520mg Carbohidratos totales 22g
Proteína 5g