

Coles de Bruselas Rostizadas

🕒 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporcional:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de otras verduras

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Coles de Bruselas, recortada, listas para usarse	1 libra 8 onzas		3 libras	
Aceite de oliva o aceite vegetal		2 cucharadas		¼ de taza
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimienta negra		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Jugo de limón amarillo		1½ cucharaditas		1 cucharada



Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F. Corte las coles de Bruselas grandes por la mitad de arriba a abajo, deje las coles de Bruselas pequeñas enteras. Colóquelas en un tazón para mezclar grande. Añada el aceite vegetal y revuelva para cubrir las verduras.
2. Añada la sal y la pimienta y revuelva las verduras hasta que estén bien cubiertas con condimentos.
3. Rocíe las bandejas para hornear con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice 2 bandejas para hornear de tamaño medio. Para 24 porciones utilice 4 bandejas para hornear de tamaño medio o 2 bandejas para hornear de tamaño grande. Coloque las verduras en una sola capa en las bandejas para hornear preparadas teniendo cuidado de no amontonar las bandejas.
4. Hornee en el horno precalentado por 20 a 30 minutos, revolviendo las verduras a la mitad del tiempo. Las coles de Bruselas deben estar caramelizadas a un color marrón medio. Retire del horno y rocíe con el jugo de limón amarillo. Revuelva para distribuir uniformemente el jugo de limón amarillo.

CCP: Caliente a 140°F o más.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.

Sirva porciones de ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones, aprox 1 ½ libras	12 porciones, aprox 6 tazas
	24 Porciones, aprox 3 libras	24 porciones, aprox 12 tazas

Nutrientes por Porción			
Calorías	45	Sodio	62 mg
Grasa Total	2.5 g	Carbohidratos	5 g
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	2 g
		Vitamina A	427 UI
		Vitamina C	48 mg
		Hierro	0.8 mg
		Calcio	24 mg

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.