

# All about Brussels Sprouts



**Brussel Sprouts** contain calcium, potassium, Vitamin C and Vitamin K.

**Choose** brussels sprouts that are bright green in color with compact leaves. Buy them on the stalk in possible.

**Keep it fresh** by keeping brussels sprouts on the stalk. Once cut from the stalk, they can be stored in the refrigerator for up to a week.

**Peak season** for flavorful brussels sprouts is September-November.



## RECIPE

## Brussels Sprouts Salad



**Servings:** 4

**Prep time:** 25 minutes

**Ingredients:**

3 cups large Brussels sprouts

1 small red onion

1 lemon, juiced

1/2 teaspoon honey

1 teaspoon whole grain mustard

Salt and pepper, to taste

1 tablespoon cooking oil

**Preparation:**

1. Trim all of the Brussels sprouts by cutting off any bruised outer leaves and slicing off the hard root end. Thinly slice the sprouts into a very fine slaw.
2. Cut the onion in half and make thin slices. Combine onions and brussels sprouts in a large bowl.
3. In a small bowl, combine the lemon juice, honey, mustard and a pinch of salt and pepper. Slowly whisk in the olive oil until the dressing is well combined.
3. Add the dressing to the brussels sprouts and onions. Toss a few times. Add salt and pepper to taste. Serve and enjoy!



# Todo sobre los Coles de Bruselas



**Los coles de Bruselas** contienen calcio , potasio , Vitamina C y Vitamina K.

**Escoja** coles de un color verde brillante con hojas compactas. Cómprelos en el tallo si es posible.

**Manteniendo** coles de Bruselas en el tallo los mantiene frescos. Una vez que los corte del tallo duran por una semana en el refrigerador

**La Temporada alta** de los coles de Bruselas es de Septiembre a Noviembre.



## RECETA

## Ensalada de Coles de Bruselas



**Porciones:** 4

**Preparación:** 25 minutos

### Ingredientes:

3 tazas de coles De Bruselas

1 cebolla roja pequeña

Jugo de un limon

1/2 cucharadita de miel

1 cucharadita de mostaza integral

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada de aceite de cocina

### Preparación:

1. Recorte todas las hojas (de los coles de Bruselas) de afuera que tengan moretones y también las raíces duras. Corte en tajadas finitas
2. Corte la cebolla por la mitad y luego en tajadas finitas. Combine la cebollas y los coles en un tazón grande.
3. En un tazón pequeño combine el limon, la miel, la mostaza, y sal y pimienta. Mezcle lentamente y mientras vaya agregando el aceite lentamente.
4. Agregue el aderezo a los vegetales y mezcle agregue sal y pimienta. Buen Provecho!

