

Zesty Brussels Sprouts

Yield : 4 Servings

Ingredients

- 1 lb Brussels Sprouts
- ½ white onion (diced)
- ½ lemon
- 1 ½ Tbs olive oil
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper



Nutrition Information

Serving Size: ½ Cup

Calories: 100

Total Fat: 5g

Saturated Fat: 1g

Protein: 4g

Sodium: 30mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 0g

Fiber: 5g

Instructions

1. Cut off the ends of Brussels sprouts and throw them away. Slice the sprouts into thin disks (or however you choose). Dice the onion.
2. Pour olive oil into a skillet over medium heat. Add onions.
3. When onions are cooked (slightly see-through) add Brussels sprouts.
4. Let cook for about 5 minutes or until sprouts are getting browned.
5. Remove pan from heat, squeeze lemon juice into the skillet, and stir.
6. Add salt and pepper.

Coles de Bruselas al Limón

4 Porciones

Ingredientes:

- 1 libra de coles de Bruselas
- ½ cebolla blanca, picada fina
- ½ limón
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 100

Grasa Total: 5g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 4g

Sodio: 30mg

Carbohidratos: 12g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 5g

Preparación:

1. Corte la base de las coles de Bruselas y descarte. Corte las coles de Bruselas en tajadas finas (o como guste).
2. Agregue el aceite de oliva a una sartén sobre fuego medio. Agregue la cebolla picada. Cuando la cebolla esté translúcida, agregue las coles de Bruselas y deje cocinar por 5 minutos o hasta que doren un poco. Retire del fuego.
3. Exprima el jugo del limón sobre las coles de Bruselas y mezcle bien.
4. Agregue sal y pimienta y mezcle bien.

