

Coles de Bruselas con Tocino, Ajo y Cebollas Chalotas

Ingredientes

- 6 tiras de tocino picadas
- 1/2 taza de cebollas chalotas cortadas
- 1 1/2 libras de coles de Bruselas, con los extremos cortados y partidos por la mitad
- 6 dientes de ajo finamente picados
- 3/4 taza caldo de pollo, sin grasa, bajo en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra fresca molida



Preparación

1. Caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Añada tocino y cocine por 5 minutos o hasta que empiece a dorar. Retire el sartén del fuego. Retire el tocino del sartén con una cuchara ranurada, reserve una cucharada de grasa de tocino (deseche la grasa restante).
2. Ponga otra vez el sartén a fuego medio-alto y agregue el tocino, las cebollas chalotas y las coles de bruselas; cocínelas por 4 minutos. Añada el ajo, y cocine por otros 4 minutos o hasta que empiece a dorar mezclándolos frecuentemente. Añada el caldo de pollo y déjelo hervir. Cocine por 2 minutos o hasta que casi todo el caldo se haya evaporado y las coles estén crujientes /tiernos, mezclándose frecuentemente. Retire del fuego; sazone al gusto.

Información Nutricional

Calorías 90

Grasa 2.4 g

Grasa saturada 1.1 g

Grasa monosaturada 0.6 g

Grasa polisaturada 0.3 g

Proteínas 6.7 g

Carbohidratos 13.5 g

Fibra 4.5 g

Colesterol 8 mg

Hierro 2 mg

Sodio 263 mg

Calcio 60 mg