

Roasted Brussels Sprouts

4 Servings

Ingredients

- 1 lb **Brussels sprouts** (bottoms trimmed off, then cut in half)
- 2 Tbs **olive oil**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 110
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1g
Protein: 4g
Sodium: 320mg
Carbohydrates: 10g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Place Brussels sprouts on a baking sheet. Drizzle with olive oil, and sprinkle with salt and pepper.
3. Roast in the oven for 20-25 minutes or until slightly browned and crispy.

Coles de Bruselas Asadas

4 Porciones

Ingredientes

- 1 lb de **coles de Bruselas** (corte la base de las coles y descarte y luego pártalas a la mitad)
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ la receta

Calorías: 110
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 4g
Sodio: 320mg
Carbohidratos: 10g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque las coles en una bandeja para horno. Vierta el aceite y espolvoree con sal y pimienta.
3. Ase en el horno por 20-25 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y crujientes.