

Roasted Brussel Sprouts



Ingredients

- 3 cups of Brussel Sprouts
- 1 Tablespoon Oil of Choice
- Salt and Pepper to Taste
- 1 Teaspoon Lemon Juice

Directions

1. Preheat oven to 400 degrees F
2. Wash and trim Brussels sprouts. Cut large Brussels sprouts in half from top to bottom; leave small Brussels sprouts whole.
3. In a large bowl, toss Brussels sprouts with the oil, salt, and pepper.
4. Place Brussels sprouts in a single layer on a large baking sheet. Lining the baking sheet with foil or baking parchment will help with clean-up.
5. Roast for 20 to 30 minutes, stirring once after 10 to 15 minutes. Sprouts should be tender and browned
6. Remove from oven and drizzle with lemon juice

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-brussels-sprouts>

Coles de Bruselas Asadas



Ingredientes

- 3 tazas de coles de bruselas
- 1 cucharada de aceite de elección
- 1 cucharilla de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados fahrenheit
2. Lavar y recortar el coles de bruselas. Cortar las coles de bruselas grandes por la mitad de arriba a abajo, dejar las mas chicos coles de bruselas enteras
3. En un grande tazón mezcle las coles de bruselas en la aceite, sal, y pimienta.
4. Coloque las coles de bruselas en una sola capa de una bandeja para hornear. Para una limpieza más fácil, alinee la bandeja para hornear con papel de aluminio
5. Asar en el horno durante veinte a treinta minutos. Asegurándose de remover después de diez a quince minutos. Cuando estén listos deben estar tiernos y dorados.
6. Retirar del horno y ponen jugo de limón arriba.

Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-brussels-sprouts>