

# Repollitos de Bruselas y zanahorias confitados



## Ingredientes:

- 16 Repollitos de Bruselas, recortados y cortados por la mitad
- 24 zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena

## Instrucciones:

1. Agregue 1 taza de agua, repollitos de Bruselas y zanahorias a una cacerola. Caliente hasta que hierva. Baje la llama, tape y cocine a fuego lento por 10 minutos. Escorra el agua.
2. Coloque la cacerola con vegetales de vuelta en la estufa y añada la mantequilla y el azúcar morena a fuego lento. Revuelva para cubrir los vegetales y derretir la mantequilla y el azúcar morena.
3. Sirva.

Rinde 4 porciones

Nutrition Facts per serving:  
120 calories; 6g fat; 17g carbohydrates; 3g protein;  
10g sugars; 15mg cholesterol; 100mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

# Repollitos de Bruselas y zanahorias confitados



## Ingredientes:

- 16 Repollitos de Bruselas, recortados y cortados por la mitad
- 24 zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena

## Instrucciones:

1. Agregue 1 taza de agua, repollitos de Bruselas y zanahorias a una cacerola. Caliente hasta que hierva. Baje la llama, tape y cocine a fuego lento por 10 minutos. Escorra el agua.
2. Coloque la cacerola con vegetales de vuelta en la estufa y añada la mantequilla y el azúcar morena a fuego lento. Revuelva para cubrir los vegetales y derretir la mantequilla y el azúcar morena.
3. Sirva.

Rinde 4 porciones

Nutrition Facts per serving:  
120 calories; 6g fat; 17g carbohydrates; 3g protein;  
10g sugars; 15mg cholesterol; 100mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales