

# Brussel Sprouts

## Storage

Store unwashed in refrigerator for up to three days, leave the individual buds on the stalk until ready to use.

## Preparation

Cut the sprouts from the stalks, cut larger sprouts in half, then remove any discolored or wilted leaves. Brussels sprouts can be steamed, boiled, or roasted. Be careful not to overcook.



## Nutrition

Brussel sprouts have anti-inflammatory, antioxidant, and anticancer benefits and are particularly useful for detoxing the body of harmful substances. They also support cardiovascular and digestive health.



# Repollitos de Bruselas

## Storage

Guarda sin lavar en la nevera hasta tres días. Si vienen todavía junto al tallo, déjelos pegados hasta que los vayas a usar.

## Preparación

Corta los repollitos del tallo y parte en dos los que son grandes. Quite las hojas que han cambiado de color y que están marchitados. Se puede cocinar al vapor, hervido o asado. Es importante no cocerlos de más.



## Nutrición

Los repollitos de Bruselas tienen propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes y anti-cáncer y ayudan a desintoxicar al cuerpo. Son buenos para el sistema cardiaco y la salud digestiva.

