



CHICHARRO ASADO CON COLES DE BRUSELAS



ELABORACIÓN

Limpiamos y cocemos las coles durante unos minutos. Las escurrimos bien y las rehogamos con mantequilla, un poco de sal y azúcar.

Por otro lado, los chicharros se colocan en una placa de horno, abiertos por la mitad, con un poco de aceite y una pizca de sal. Se hornean durante 10 minutos a 2000 C.

Para emplatar, ponemos el chicharro a un costado y lo acompañamos de las coles de Bruselas.

Información nutricional por persona

382,00 kcal Energía
32,70 g Proteínas
3,04 g Hids. de carbono
1,72 g Fibra dietética
26,20 g Grasa total
159,00 mg Colesterol
440,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Chicharros 4 unidades
Coles de Bruselas 200 g
Azúcar 1 pizca
Mantequilla 50 g
Aceite 30 ml
Sal 2,5 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	