

Living HEALTHIER

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

Inside This Issue

Pages 2-3

Primary Care Providers
Introducing Lisa Spencer

Pages 4-5

2024/2025 Flu Season Update
Champions of Excellence

Page 6

Compassionate Care

Page 7

Employee Spotlights

Page 8

Healthy Recipe

Page 9

Spanish Edition

EN
ESPAÑOL

La versión en español del
boletín comienza en la
página 9.





A Healthier Morrow County is Within Us

In 1994, local taxpayers voted to form a county-wide medical district to ensure our community would continually have high-quality, accessible care. A health district is a form of local government which is generally created in rural areas with limited access to healthcare.

MCHD looks forward to continuing to serve our communities over the coming years as we broaden our reach and aim higher in our goals for community wellness. In everything we do, our focus is providing excellence in healthcare to our community. Your health and well-being are our top priorities, and we are deeply grateful for the opportunity to serve you.

At each MCHD clinic location, our primary care providers are committed to providing excellent patient care. Call today to schedule an appointment at any location. All providers are currently accepting new patients.

Irrigon Medical Clinic (541) 922-5880 Monday- Thursday 8:30am-6:00pm	Boardman Immediate Care (541) 481-2900 Tuesday- Friday 9am-7pm	Pioneer Medical Clinic (541) 676-5504 Tuesday- Friday 8:30am-6:00pm	Ione Community Clinic (541) 422-7128 Monday- Thursday 8am-5pm
--	--	---	---



Vicki Kent
ARNP



Justin Cameron
PA-C



Amanda Roy
PA-C



Eileen McElligott
ARNP



Jon Watson
PA-C



Terri Dickens
LCSW

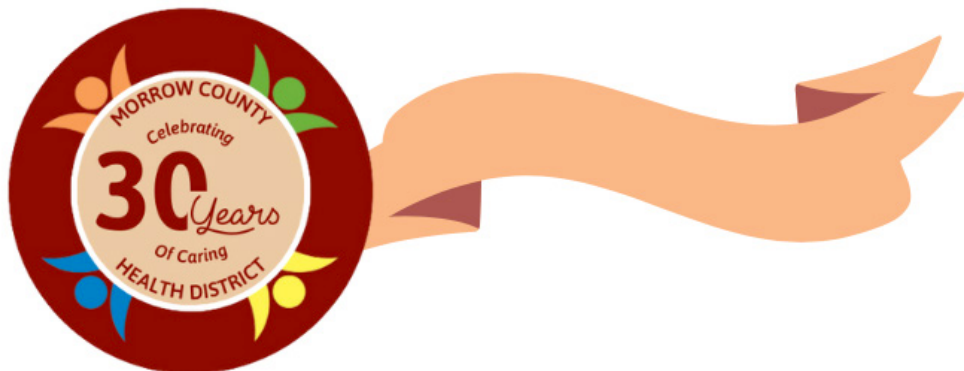


Rebecca Humphreys
LCSW

Did You Know?
We offer Telehealth at our locations. Ask to schedule a secure video appointment today!



Jamie Reed
LCSW



Introducing Lisa Spencer



Home Health & Hospice
Director

Lisa graduated from Pennsylvania State University in 2001, earning her degree in nursing. She worked in acute care for 14 years before joining Pioneer Memorial Home Health & Hospice in 2015.

“Working in Home Health & Hospice allows me the unique opportunity to help patients and families during a vulnerable time in their lives. I feel privileged to help patients’ uncomfortable symptoms become managed so they can focus on living and not on an illness. I am so grateful to be part of such an incredible team.”



Working Together to be a Healthier
Community Today and *To*MORROW

Did You Know?

In September 2023, MCHD partnered with Casey Eye Institute to offer free, on-site comprehensive vision screenings for adults (18+). Participants are examined at no cost, and community partners assist with follow-up for individuals needing assistance purchasing glasses.

MCHD is currently in the planning stages to organize two clinics for the fall of 2025. We plan to host a vision screening clinic in both Boardman and Heppner- stay tuned for more information!

MCHD has resumed EMS services in both Northeast and South Morrow County. We are so grateful to our entire EMS team for their hard work and dedication to getting ambulance services back up and running, and we look forward to continuing to serve our community.



2024/2025 Flu Season Update

Although influenza viruses are spread year-round, they are most common during the fall and winter. The timing and duration of flu season varies slightly from year to year, but according to the CDC, peak flu activity is usually from December through February. Influenza is a contagious respiratory illness that infects the nose, throat, and sometimes the lungs. It can cause mild to severe illness.

The best way to reduce your risk from seasonal flu and its potentially serious complications is to get a flu vaccine every year. The CDC recommends a flu vaccine for everyone 6 months and older.

Flu symptoms usually come on suddenly. Those affected could experience some or all of these signs and symptoms:

- fever* or feeling feverish/chills
- cough
- sore throat
- runny or stuffy nose
- muscle or body aches
- headaches
- fatigue (tiredness)
- some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults.

***It's important to note that not everyone with flu will have a fever.**

Did You Know?

Adults can receive a pneumococcal vaccine during the same visit as their influenza vaccine.

Pneumococcal disease is a serious bacterial infection caused by *Streptococcus pneumoniae*. Anyone can get pneumococcal disease, but certain people are at increased risk.

S. pneumoniae bacteria can cause many types of infections, including:

- Pneumonia (lung infection)
- Meningitis (infection of the lining of the brain and spinal cord)
- Bacteremia (bloodstream infection)
- Otitis media (middle ear infection)
- Sinusitis (sinus infection)



Vaccination is the best way to prevent pneumococcal disease. CDC recommends pneumococcal vaccination for the following:

All children younger than 5 years old

People 5- 64 years old with certain risk conditions

Adults 65 years or older

Champions of Excellence

These employees' contributions, skills, knowledge, and dedication are just a few of the reasons we call them Champions.

Read below to learn more about this issue's Champions and how they are helping to make us, a **Healthier** Morrow County.



Judi Hall
Ione Community Clinic
Safety Champion

"Judi is always a willing team player anytime there is a question or something needs done. Judi is committed to both patient and staff safety and has a helpful 'get it done' attitude that is appreciated. Thank you for all you do to keep our patients, staff, and environment safe!"



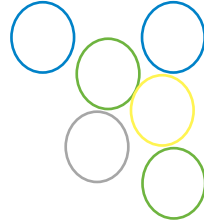
Sheryl Angell
Pioneer Memorial Hospital
Service Excellence Champion

"Over the last several months, Sheryl has been fully vested and engaged with making sure the new Electronic Medical Records System implementation went smoothly. She assisted multiple departments with the testing of workflows and helped to ensure her teammates were trained. Sheryl has shown true integrity and excellence during this implementation- thank you!"



Compassionate

Care Around the World



The first time that Amanda Roy, PA-C, traveled out of country to volunteer medical care was through her PA program. She spent three months in Kenya and Tanzania caring for underserved communities. This ignited a passion in her; “seeing a different lens of the world really opened my eyes. The people I met had so few material things, but they were rich in community, faith, and love. They live genuinely happy lives, and I fell in love.”

After completing her Masters in PA training, she earned her Doctor of Medical Science degree (DMSc) from Lincoln Memorial University, where she met Dr. Marino Mauro (PA-C, DMSc).

Dr. Marino Mauro is a refugee from South Sudan who was one of the “lost boys” as a child forced to flee their homes to seek safety due to the war. When Dr. Mauro was a teenager, he relocated to the United States. Dr. Mauro realized he wanted to help people, so he chose to pursue a path in the medical field. As Dr. Mauro continued his education, he never forgot about his home country and knew he wanted to help. He created Marino Good Health, a non-profit to “address the health challenges faced by Chukudum and its surrounding villages in South Sudan.”

Amanda instantly knew she wanted to help, and so she became a Board Member for Marino Good Health. Their first project was to raise money for new hospital bed mattresses. “We were able to raise enough money for fifty new mattresses and wanted to deliver them to Chukudum firsthand. While we were there, we completed a needs assessment for future projects. One thing that we noticed is that electricity is scarce. The Chukudum Hospital has electricity for two hours in the morning and two hours in the evening. Other than that, all surgeries and medical procedures are done by flashlight and without power.” Amanda states that one of their future projects is to raise money for solar panels to help increase the amount of electricity available. “I consider myself a life-long student and continue to seek ways to grow. I have always been passionate about exploring other cultures and want to help underserved communities. The people we help are so thankful. Many walk long distances while sick to visit the hospital. Blood is always in high demand, so I donate my blood when I am there. I once received a chicken as a token of appreciation. This was a meaningful gift because it showed me how grateful they are for access to medical care.”

To learn more about the non-profit organization Marino Good Health, please visit MarinoGoodHealth.org.

Did You Know?
MCHD has donated supplies to Marino Good Health to help support Chukudum Hospital.



Employee *Spotlight*



Trish Maben
Pioneer Memorial Clinic

Trish Maben has been with MCHD since 1978 when she started as a nurse at the hospital. Healthcare became a natural calling to Trish, as she enjoys helping others and making a lasting impression on her patients. Some of Trish's favorite memories include working with Dr. Berretta, whom she described as an "enigma," and experiencing first hand the growth of the Health District. "I remember when Home Health was located downstairs at Pioneer Memorial Clinic, and over time, we continued to add more exam rooms and services. At the hospital, I was able to assist in delivering babies. The nursery was next to the nurse's station, and we had nursing home residents downstairs. I have been here to witness first hand the many changes in healthcare, including transitioning from paper charting to electronic medical records in the summer of 2014. Regardless of the changes, still, one thing remains: the need for healthcare in Morrow County. We have many rural ranches and outlying areas that depend on our care."

"...still, one thing remains: the need for healthcare in Morrow County."

Language Access



Nathalie Campos has been employed at Irrigon Medical Clinic since 2021, and in 2023, she took the steps to become a Qualified Interpreter. "As a kid, you learn Spanish from your family and friends, which often can be a bit colloquial. The interpreter program was led by an academic professional who taught me formal and proper Spanish. It pushed me outside of my comfort zone and challenged me in ways I wasn't expecting. Overall, it's given me a newfound confidence in my abilities to interpret and assist patients. I have lived in Morrow County since childhood and call this community my home.

A substantial amount of our patients are of Hispanic/Latino descent. To be able to assist them in their native language is an attribute I hold with great pride. That ability allows me to create a safe space for those who otherwise would secondguess seeking medical care and spreads the message that every patient is welcome here."

DATE AND BALSAMIC-GLAZED BRUSSELS SPROUTS



Brussels sprouts are roasted until just tender then simmered with dates in a reduced garlic/balsamic vinegar sauce.

Prep Time: 25 mins

Nutrition Profile:

Cook Time: 20 mins

Diabetes-Friendly, Low Sodium, Low-Fat, Soy-Free, High-Fiber, Heart-Healthy, Vegetarian, Egg-Free, Gluten-Free, Low-Calorie

Total Time: 45 mins

Servings: 8

<https://www.eatingwell.com/recipe/259526/date-and-balsamic-glazed-brussels-sprouts/>

INGREDIENTS

- 2 pounds fresh Brussels sprouts
- 1 tablespoon olive oil
- 2 teaspoons butter
- 3 cloves garlic, minced
- 1/3 cup balsamic vinegar
- 1/4 cup whole pitted dates, chopped
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon ground black pepper

INSTRUCTIONS

Preheat oven to 425 degrees F. Line a 15x10x1-inch baking pan with foil. Trim stems and remove any wilted outer leaves from Brussels sprouts; wash. Halve Brussels sprouts; spread in a single layer in prepared baking pan. Drizzle oil over Brussels sprouts. Roast for 20 to 25 minutes or until crisp-tender, stirring once or twice.

Meanwhile, for sauce, in a large nonstick skillet melt butter over medium heat. Add garlic; cook for 30 seconds. Add balsamic vinegar, dates, salt, and pepper. Cook for 5 to 7 minutes or until sauce is thickened and reduced to about 1/4 cup.

Add roasted Brussels sprouts to the sauce in skillet; stir to coat.

Morrow Strong for *30 Years*

In everything we do, our focus is providing excellence in healthcare. We are not just a health district; we are [your](#) health district. Our commitment to you, our community is unwavering.

MCHD extends its heartfelt thanks to all our employees-past and present-and our community for your unwavering support over the last 30+ years.

Do you have a memory or story pertaining to MCHD that you would like to share? Send it to: community@mocoHD.org

Morrow fuerte a lo largo de *30 años*

En todo lo que hacemos, nuestro enfoque es brindar excelencia en la atención sanitaria. No somos solo un distrito de salud; somos su distrito de salud. Nuestro compromiso con usted, nuestra comunidad, es inquebrantable.

El MCHD extiende su más sincero agradecimiento a todos nuestros empleados (pasados y presentes) y a nuestra comunidad por su apoyo inquebrantable durante los últimos 30 años.

¿Tiene algún recuerdo o historia relacionada con el MCHD que le gustaría compartir?

Envíelo a: community@mocoHD.org

Living HEALTHIER

Una publicación a favor de un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

En esta edición

Páginas 10-11

Proveedores de atención primaria
Presentamos a Lisa Spencer

Páginas 12-13

Actualización de la temporada de gripe
2024/2025
Líderes en la excelencia

Página 14

Cuidado compasivo

Página 15

Empleados destacados

Página 16

Receta saludable



Tenemos en nuestras manos un condado

de Morrow *más saludable*

En 1994, los contribuyentes locales votaron para constituir un distrito sanitario en todo el condado para garantizar que nuestra comunidad tuviera en todo momento una atención accesible y de alta calidad. Un distrito de salud es una forma de gobierno local que generalmente se crea en áreas rurales donde el acceso a la atención médica es limitado.

El MCHD espera continuar sirviendo a nuestras comunidades en los próximos años a medida que ampliamos nuestro alcance y apuntamos más alto en nuestras metas de bienestar comunitario. En todo lo que hacemos, nuestro enfoque es brindar excelencia en la atención sanitaria a nuestra comunidad. Su salud y bienestar son nuestras principales prioridades y estamos profundamente agradecidos por tener la oportunidad de servirle.

En cada clínica de MCHD, nuestros proveedores de atención primaria están comprometidos a brindar una excelente atención al paciente. Llame hoy para programar una cita en cualquier ubicación. Actualmente todos los proveedores están aceptando nuevos pacientes.

Irrigon Medical Clinic
(541) 922-5880
Lunes a jueves
8:30am a 6:00pm

Boardman Immediate Care
(541) 481-2900
Martes a viernes
9am a 7pm

Pioneer Medical Clinic
(541) 676-5504
Martes a viernes
8:30am a 6:00pm

Ione Community Clinic
(541) 422-7128
Lunes a jueves
8am a 5pm



Vicki Kent
ARNP



Justin Cameron
PA-C



Amanda Roy
PA-C



Eileen McElligott
ARNP



Jon Watson
PA-C



Terri Dickens
LCSW



Rebecca Humphreys
LCSW

¿Sabía que...?
Ofrecemos tele-
salud en nuestras
ubicaciones. Solicite
hoy mismo una cita
segura por video.



Jamie Reed
LCSW



Presentamos a **Lisa Spencer**



Directora de Pioneer Memorial
Home Health & Hospice

Lisa se graduó de la Pennsylvania State University en 2001 y obtuvo su título en enfermería. Trabajó en cuidados intensivos durante 14 años antes de unirse a Pioneer Memorial Home Health & Hospice en 2015.

«Trabajar en atención médica domiciliaria y cuidados paliativos me brinda la oportunidad única de ayudar a los pacientes y a sus familias durante un momento vulnerable de sus vidas. Me siento privilegiada de poder ayudar a los pacientes a controlar su dolor para que puedan centrarse en vivir y no en su enfermedad. Estoy muy agradecida de ser parte de un equipo tan increíble».

Trabajar juntos para ser una comunidad más sana para Morrow hoy y mañana



¿Sabía que...?

En septiembre de 2023, MCHD se asoció con Casey Eye Institute para ofrecer exámenes de visión integrales y gratuitos en el lugar para adultos (mayores de 18 años). Los exámenes de los participantes son gratuitos, y los socios comunitarios realizan un seguimiento de las personas que necesitan ayuda para comprar gafas.

MCHD se encuentra actualmente en la etapa de planificación para organizar dos clínicas para el otoño de 2025. Planeamos organizar una clínica de exámenes de la vista tanto en Boardman como en Heppner. ¡Esté atento para obtener más información!

MCHD ha reanudado los servicios EMS en el noreste y en el sur del condado de Morrow. Estamos muy agradecidos con todo nuestro equipo de EMS por su arduo trabajo y dedicación para que los servicios de ambulancia vuelvan a funcionar, y esperamos seguir sirviendo a nuestra comunidad.



Actualización de la temporada de gripe 2024/2025

Aunque los virus de la gripe se propagan durante todo el año, son más comunes durante el otoño y el invierno. Según los CDC, el momento y la duración de la temporada de gripe varían ligeramente de un año a otro, pero el pico de la enfermedad suele producirse entre diciembre y febrero. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa que infecta la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Puede causar una enfermedad leve o grave.

La mejor manera de reducir el riesgo de contraer gripe estacional y sus complicaciones potencialmente graves es vacunarse contra la gripe todos los años. Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe.

Los síntomas de la gripe generalmente aparecen de repente. Los afectados podrían experimentar algunos o todos estos signos y síntomas:

- fiebre* o sensación febril/escalofríos;
- garganta irritada;
- secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza;
- fatiga (cansancio);
- algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

***Es importante destacar que no todas las personas con gripe tendrán fiebre.**

¿Sabía que...?

Los adultos pueden recibir al mismo tiempo la vacuna antineumocócica y la vacuna antigripal en la misma visita.

La enfermedad neumocócica es una infección bacteriana grave causada por el *Streptococcus pneumoniae*. Todas las personas pueden contraer la enfermedad neumocócica, pero algunas corren un riesgo mayor.

La bacteria *S. pneumoniae* puede causar muchos tipos de infecciones, entre ellas:

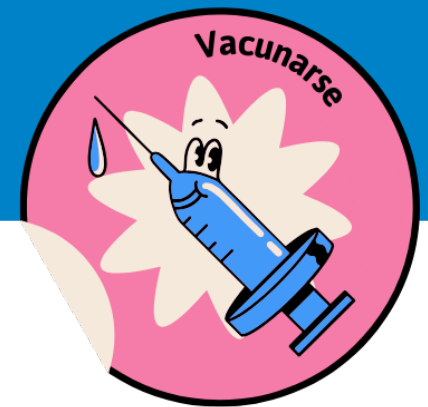
- neumonía (infección pulmonar);
- meningitis (infección del revestimiento del cerebro y la médula espinal);
- bacteriemia (infección del torrente sanguíneo);
- otitis media (infección del oído medio);
- sinusitis (infección de los senos nasales).

La vacunación es la mejor manera de prevenir la enfermedad neumocócica. Los CDC recomiendan la vacunación antineumocócica para los siguientes casos:

Todos los niños menores de 5 años

Personas de 5 a 64 años con ciertas afecciones de riesgo

Adultos de 65 años o más



Líderes en la *Excelencia*

Las contribuciones de estos empleados, sus habilidades, su conocimiento y su dedicación son solo algunas de las razones por las cuales los llamamos «líderes».

Lea a continuación para informarse más sobre los líderes de esta edición y cómo nos ayudan a ser un condado de Morrow **más saludable**.



Judi Hall
Ione Community Clinic
Campeón de seguridad

«Judi siempre está dispuesta a colaborar en equipo cuando hay una pregunta o hay que hacer algo. Judi está comprometida con la seguridad tanto de los pacientes como del personal y tiene una actitud servicial que se agradece. ¡Gracias por todo lo que hacen para mantener seguros a nuestros pacientes, al personal y al medio ambiente!»

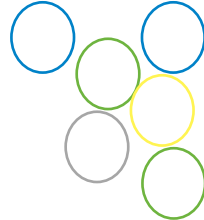


Sheryl Angell
Pioneer Memorial Hospital
Campeona de excelencia en el servicio

«Durante los últimos meses, Sheryl ha estado totalmente comprometida con garantizar que la implementación del nuevo Sistema de Registros Médicos Electrónicos se desarrolle sin problemas. Ayudó a varios departamentos a poner a prueba los flujos de trabajo y contribuyó a garantizar la capacitación de sus compañeros de equipo. Sheryl ha demostrado verdadera integridad y excelencia durante esta implementación. ¡Gracias!»



Cuidado *compasivo* en todo el mundo



La primera vez que Amanda Roy, PA-C, viajó fuera del país para brindar atención médica voluntaria fue a través de su programa de PA. Estuvo tres meses en Kenia y Tanzania atendiendo a comunidades marginadas. Esto despertó en ella una pasión: «ver el mundo desde una perspectiva diferente realmente me abrió los ojos. Las personas que conocí tenían muy pocas cosas materiales, pero eran ricas en su comunidad, su fe y su amor. Viven vidas genuinamente felices y me quedé encantada».

Después de completar su maestría en formación como PA, obtuvo su título de Doctora en Ciencias Médicas (DMSc) en la Lincoln Memorial University, donde conoció al Dr. Marino Mauro (PA-C, DMSc).

El Dr. Marino Mauro es un refugiado de Sudán del Sur y fue uno de los «niños perdidos» cuando de pequeño se vio obligado a huir de su hogar en busca de seguridad debido a la guerra. En la adolescencia, el Dr. Mauro se mudó a los Estados Unidos. El Dr. Mauro comprendió que quería ayudar a la gente, por lo que decidió seguir un camino en el campo de la medicina. Mientras seguía estudiando, el Dr. Mauro nunca olvidó su país natal y sabía que quería ayudar. Creó Marino Good Health, una organización sin fines de lucro para «abordar los retos sanitarios a los que se enfrentan Chukudum y sus aldeas limítrofes en Sudán del Sur».

Amanda supo inmediatamente que quería ayudar y se convirtió en miembro de la junta directiva de Marino Good Health. Su primer proyecto fue recaudar dinero para nuevos colchones para camas de hospital. «Conseguimos reunir dinero suficiente para cincuenta colchones nuevos y quisimos entregarlos en Chukudum en persona. Mientras estuvimos allí, completamos una evaluación de las necesidades para proyectos futuros. Notamos que la electricidad es escasa. El Hospital Chukudum tiene electricidad durante dos horas por la mañana y dos horas por la tarde. Además, todas las cirugías y procedimientos médicos se realizan con linterna y sin electricidad». Amanda afirma que uno de sus proyectos futuros es recaudar dinero para paneles solares para ayudar a aumentar la cantidad de electricidad disponible. «Me considero una estudiante permanente y sigo buscando formas de crecer. Siempre me ha apasionado explorar otras culturas y quiero ayudar a las comunidades desfavorecidas. La gente a la que ayudamos está muy agradecida. Muchos caminan largas distancias cuando están enfermos para visitar el hospital. Siempre hay mucha demanda de sangre, así que dono cuando estoy allí. Una vez recibí un pollo como muestra de agradecimiento. “Este fue un regalo significativo porque me mostró lo agradecidos que están por el acceso a la atención médica”.

Para obtener más información sobre la organización sin fines de lucro Marino Good Health, visite MarinoGoodHealth.org.

¿Sabía que...?
MCHD ha donado suministros a Marino Good Health para ayudar a apoyar al Chukudum Hospital.



Empleados *destacados*



Trish Maben
Pioneer Memorial Clinic

Trish Maben trabaja en MCHD desde 1978, cuando comenzó como enfermera en el hospital. La atención médica se convirtió en una vocación natural para Trish, ya que disfruta ayudar a los demás y dejar una impresión duradera en sus pacientes. Algunos de los recuerdos favoritos de Trish incluyen trabajar con el Dr. Berretta, a quien describió como un «enigma», y experimentar de primera mano el crecimiento del Distrito de Salud. «Recuerdo cuando Home Health estaba ubicado en la planta baja de Pioneer Memorial Clinic y, con el tiempo, continuamos agregando más salas de exámenes y servicios. En el hospital, pude ayudar en los partos. La guardería estaba al lado de la estación de enfermeras, y teníamos residentes del hogar de ancianos en la planta baja. He estado aquí para presenciar de primera mano los numerosos cambios en la atención sanitaria, incluida la transición de los registros en papel a los registros médicos electrónicos en el verano de 2014. A pesar de los cambios, todavía hay algo que sigue siendo necesario: la necesidad de atención médica en el condado de Morrow. Tenemos muchos ranchos rurales y áreas periféricas que dependen de nuestra atención».

“... aún así, queda una cosa: la necesidad de atención médica en el condado de Morrow”.

Acceso al Idioma



Nathalie Campos trabaja en la Irrigon Medical Clinic desde 2021, y en 2023 dio los pasos para convertirse en intérprete calificada. «Cuando eres niño, aprendes español con tu familia y amigos, lo que a menudo puede ser un poco coloquial. El programa de interpretación fue dirigido por un profesional académico que me enseñó español formal y correcto. Me empujó fuera de mi zona de confort y me desafió de maneras que no esperaba. En general, me ha dado una nueva confianza en mis capacidades para interpretar y asistir a los pacientes. He vivido en el condado de Morrow desde niña y considero a esta comunidad mi hogar.

Una cantidad importante de nuestros pacientes son de ascendencia hispana/latina. Ser capaz de atenderles en su lengua materna es una cualidad de la que me siento muy orgullosa. Esa capacidad me permite crear un espacio seguro para quienes de otro modo dudarían en buscar atención médica y difunde así el mensaje de que todos los pacientes son bienvenidos aquí».

*****ECRWSS****

Local
Postal Customer

This newsletter is not intended as a substitute for the medical advice of physicians. The reader should regularly consult a physician in matters relating to his/her health and particularly with respect to any symptoms that may require diagnosis or medical attention. Este boletín no pretende sustituir el consejo médico de los médicos. El lector debe consultar periódicamente a un médico en asuntos relacionados con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que pueda requerir diagnóstico o atención médica.

COLES DE BRUSELAS GLASEADAS CON DÁTILES Y VINAGRE BALSÁMICO



Las coles de Bruselas se asan hasta que estén tiernas y luego se cuecen a fuego lento con dátiles en una salsa reducida de ajo y vinagre balsámico.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo total: 45 minutos

Porciones: 8

Perfil nutricional: Apto para diabéticos, bajo en sodio, bajo en grasas, sin soja, alto en fibra, saludable para el corazón, vegetariano, sin huevo, sin gluten, bajo en calorías

<https://www.eatingwell.com/recipe/259526/date-and-balsamic-glazed-brussels-sprouts/>

INGREDIENTES

2 libras de coles de Bruselas frescas
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla
3 dientes de ajo picados
1/3 taza de vinagre balsámico
1/4 de taza de dátiles enteros sin carozo, picados
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

Precalente el horno a 425 °F. Cubra un molde para hornear de 15x10x1 pulgadas con papel de aluminio. Recorte los tallos y retire las hojas exteriores marchitas de las coles de Bruselas; lávelas. Corte las coles de Bruselas por la mitad; extiéndalas en una sola capa en un molde para hornear preparado. Rocíe las coles de Bruselas con aceite. Cocine en el horno durante 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernas pero crujientes, revolviendo una o dos veces.

Mientras tanto, para la salsa, en una sartén antiadherente grande derrita la mantequilla a fuego medio. Añada el ajo; cocine durante 30 segundos. Agregue el vinagre balsámico, los dátiles, la sal y la pimienta. Cocine durante 5 a 7 minutos o hasta que la salsa espese y se reduzca a aproximadamente a 1/4 de taza. Añada las coles de Bruselas asadas a la salsa en la sartén; revuelva para cubrir las.