



¿A QUÉ SABEN?

Las alcachofas de Jerusalén, también conocidas como sunchokes, son un tipo de tubérculo con un sabor ligeramente dulce y a nuez. Tienen una textura crujiente cuando están crudas pero se vuelven más tiernas cuando se cocinan, similar a las papas.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija alcachofas de Jerusalén que sean pequeñas y firmes. Asegúrese de que no tengan moho ni zonas verdes. Tienen una apariencia muy nudosa, muy parecida a la raíz de jengibre.

¿CÓMO LAS GUARDO?

Envuelva las alcachofas de Jerusalén en una toalla de papel y colóquelas en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.



¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y frote las alcachofas de Jerusalén con agua corriente fría para asegurarse de eliminar toda la suciedad.
2. Píquelas o rebánelas según la receta. La piel se puede dejar puesta.



Las alcachofas de Jerusalén se pueden **hervir y triturar**, luego cubra con una pequeña cantidad de mantequilla, sal y pimienta. Otra opción es cortarlas en trozos y **asarlas** al horno, o cortarlas en **rodajas finas y saltearlas** con aceite y ajo.



Alcachofas de Jerusalén Asadas

Ingredientes

- 1 libra alcachofas de Jerusalén
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto
- ¼ cucharadita ajo en polvo

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F y rocíe o unte una bandeja para hornear con aceite de oliva.
2. Frote las alcachofas de Jerusalén con agua para eliminar la suciedad. Córtelas en trozos de 1 pulgada, dejando la piel.
3. En un tazón grande, combine las alcachofas de Jerusalén picadas, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el ajo en polvo.
4. Extiéndalos en una bandeja para hornear en una sola capa y áselas hasta que estén tiernas, aproximadamente de 17 a 20 minutos.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPed

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Puede comer las alcachofas de Jerusalén crudas, pero asarlas resaltará su dulzura natural.