

ALCACHOFRA



QUAL É O SABOR DELAS?

As alcachofras têm um sabor terroso e de nozes, semelhante à couve de Bruxelas e ao aspargo.

COMO É QUE AS ESCOLHO?

Escolha alcachofras com folhas verdes bem compactadas. A alcachofra deve estar firme e um pouco pesada.

COMO POSSO ARMAZENÁ-LAS?

Borrife um pouco de água nas hastes e coloque as alcachofras em um saco plástico. Guarde na gaveta da geladeira por 3-5 dias.

COMO AS PREPARO?

1. Lave em água fria e seque com cuidado.
2. Use uma faca afiada para remover o caule.
3. Com uma tesoura de cozinha, retire os espinhos das folhas com cuidado.
4. Use uma faca para remover cerca de 1 polegada do topo da alcachofra.
5. Prepare e cozinhe como desejar.



COMO DEVO COZINHÁ-LAS

- Saboreie corações de alcachofra **grelhados** no verão.
- Cozinhe as alcachofras no **vapor** ou **ferva** para obter uma textura mais macia.
- **Asse** no forno para obter uma textura crocante.
- Adicione a um molho, como um **molho de espinafre e alcachofra**.
- **Recheie** os corações de alcachofra com peru moído e leve ao forno.

COMO FAÇO PARA COMÊ-LAS?

Alcachofra pode ser apreciada crua ou cozida:

- Ao comer uma alcachofra inteira, remova as pétalas uma a uma. Use os dentes para raspar as partes carnudas das pétalas. As pétalas podem ser apreciadas como estão ou com um molho de sua escolha.
- Depois de remover todas as pétalas e chegar ao centro da alcachofra, remova e descarte a parte peluda do coração.
- Você pode então fatiar o coração e saborear com mais molho ou preparar de uma das maneiras listadas acima.



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Evite alcachofras que são anunciadas como sem espinhos se você está procurando o melhor sabor. As alcachofras sem espinhos têm corações menores, menos carne e seu sabor não é tão forte.