

ALCACHOFAS



¿CÓMO SABE?

Las alcachofas tienen un sabor terroso a nuez, similar a las coles de Bruselas y los espárragos.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija alcachofas con hojas verdes bien compactas. La alcachofa debe sentirse firme y un poco pesada en su mano.

¿CÓMO LAS GUARDO?

Espolvoree un poco de agua sobre los tallos y luego coloque las alcachofas en una bolsa plástica. Almacene en el cajón del refrigerador durante 3-5 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave con agua fría y seque suavemente.
2. Use un cuchillo afilado para quitar el tallo.
3. Tome un par de tijeras de cocina y corte suavemente las espinas de las hojas.
4. Use el cuchillo para cortar aproximadamente 1 pulgada de la parte superior de la alcachofa.
5. Prepare y cocine al gusto.



¿CÓMO DEBO COCINARLAS?

- Disfrute de los corazones de alcachofa **a la parrilla** en verano.
- Cocine **al vapor** o **hierva** las alcachofas para obtener una textura más suave.
- **Hornee** o **ase** en el horno para obtener una textura crujiente.
- Agregue a una salsa como una **salsa de espinacas y alcachofas**.
- **Rellene** los corazones de alcachofa con pavo molido y hornéalos en el horno.

¿CÓMO SE COMEN?

Las alcachofas se pueden disfrutar crudas o cocidas:

- Cuando coma una alcachofa entera, retire los pétalos uno a uno. Los pétalos se pueden comer raspándolos a través de los dientes para eliminar las partes carnosas. Los pétalos se pueden disfrutar tal cual o sumergirlos en un aderezo de su elección.
- Una vez que hayas quitado todos los pétalos y hayas llegado al corazón de la alcachofa, retire (saque) y desecha la sección peluda del corazón.
- Luego puede cortar el corazón y disfrutar con más aderezo o prepararlo de una de las formas mencionadas anteriormente.

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!

Evite las alcachofas que se anuncian como sin espinas si está buscando el mejor sabor. Las alcachofas sin espinas tienen corazones más pequeños, menos carne y su sabor no es tan fuerte.