

## Cooked Artichokes

Makes 5 servings

Cook time: 4 hours

### Ingredients:

5 Artichokes, remove stalks and tough leaves

1½teaspoons Salt

8 Peppercorns

2 Stalks celery cut up

½ Lemon sliced

2 cups Boiling water



1. Remove stalks and cut the top off the artichoke, straight across. Trim the thorny tips off the leaves.
2. Combine all ingredients in crockpot. Cook on High 4 - 5 hours or boil each artichoke for 30-40 minutes on the stove top.
3. Drain and cool slightly before serving.

*Nutrition information per serving:* Calories 101, Dietary Fiber 17g, Protein 5g, Total Fat <1g, Sodium 1,021mg



Adapted from: [EatFresh.org](http://EatFresh.org)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Alcachofas cocinadas

Rinde 5 porciones

Tiempo de preparación: 4 horas

### Ingredientes:

4libras de Alcachofas (aproximadamente 5 alcachofas) sin tallo ni hojas duras

1½cucharaditas de Sal

1cucharadita de Granos de pimienta negra aproximadamente 8 granos

1taza de apio picado (2 tallos)

½taza de Limón rebanado (1/2 limón amarillo)

2tazas de agua



1. Retire los tallos y corte la parte superior de la alcachofa, directamente a través. Recorta las puntas espinosas de las hojas.
2. Mezcle todos los ingredientes en la olla eléctrica. Cocine a potencia ALTA durante 4 o 5 horas o hervir en la estufa durante 30-45 minutos.
3. Escurrir y enfriar antes de servir.

*Información nutricional por porción:* Calorías 101, Carbohidratos g, fibra dietética 17g, Proteína 5g, grasa total <1g, Sodio 1,021mg



Adaptación: [EatFresh.org](http://EatFresh.org)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.