

Artichoke

How to Prepare:

Wash the artichokes. The thorns can be cut off or left on, they will soften while cooking.

How to Use :

Artichokes are generally steamed but can also be roasted. Once cooked, the bottom of each leaf is edible, so is the artichoke “heart” at the base.



How to Store :

Sprinkle artichokes with a little water, then place them in a sealed bag in the refrigerator for up to a week.

Nutrition Facts:

Low in calories and fat and high in fiber and Vitamin C

La Alcachofa



Como Preparar:

Lava bien las alcachofas. Puede cortar las espinas pero también las van a estar menos fuerte después de cocinando

Como Usar:

Generalmente, personas cocinen las alcachofas en vapor pero también puede asarlas. Puede comer la parte más inferior de la hoja.



Como Almacenar:

Ponga un poco de agua encima de las alcachofas y ponerlas en la refrigerador por un máximo de una semana

Datos de Nutrición:

Bajo en calorías, grasas, y colesterol. Alta en fibra y Vitamina C.