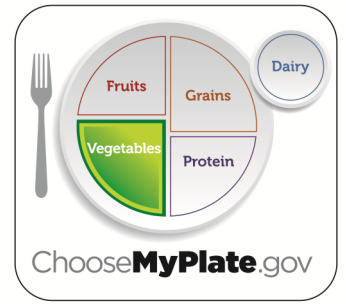
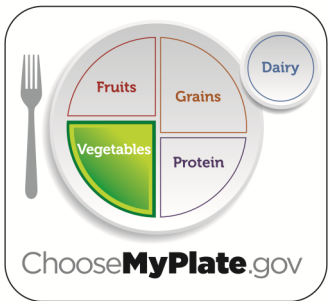


# Artichoke/Alcachofa

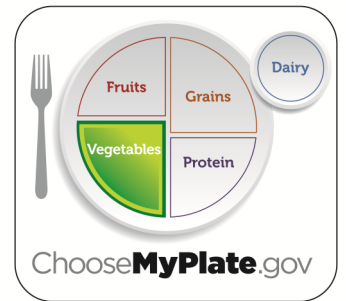


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

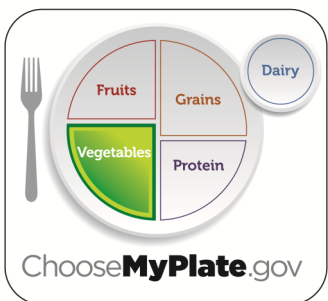


# Artichoke/Alcachofa

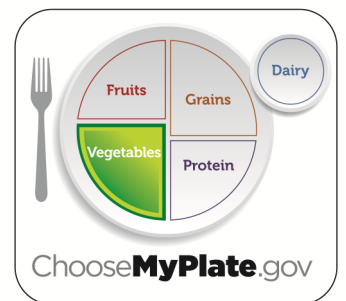


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Artichoke/Alcachofa



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Cut off stem and tough leaf tops (with kitchen shears). Place stem side down in water and boil with lemon juice until outer leaves pull off easily. Dip the tender end of the leaf in your favorite sauce.
- Cut off top 2/3 of leaves and remove tough outer leaves until the pale tender leaves remain. Peel off tough part of stem and scrape out the purple and white choke and all of the fuzzy filaments in the middle. Rub with fresh lemon juice or place in lemon water to prevent discoloration. (1) Fill with your favorite stuffing and bake in the oven. OR (2) Cut into quarters. Roast artichoke hearts with olive oil and your favorite herbs and spices. Add to your favorite salad or pasta.



- Cut off stem and tough leaf tops (with kitchen shears). Place stem side down in water and boil with lemon juice until outer leaves pull off easily. Dip the tender end of the leaf in your favorite sauce.
- Cut off top 2/3 of leaves and remove tough outer leaves until the pale tender leaves remain. Peel off tough part of stem and scrape out the purple and white choke and all of the fuzzy filaments in the middle. Rub with fresh lemon juice or place in lemon water to prevent discoloration. (1) Fill with your favorite stuffing and bake in the oven. OR (2) Cut into quarters. Roast artichoke hearts with olive oil and your favorite herbs and spices. Add to your favorite salad or pasta.



- Cut off stem and tough leaf tops (with kitchen shears). Place stem side down in water and boil with lemon juice until outer leaves pull off easily. Dip the tender end of the leaf in your favorite sauce.
- Cut off top 2/3 of leaves and remove tough outer leaves until the pale tender leaves remain. Peel off tough part of stem and scrape out the purple and white choke and all of the fuzzy filaments in the middle. Rub with fresh lemon juice or place in lemon water to prevent discoloration. (1) Fill with your favorite stuffing and bake in the oven. OR (2) Cut into quarters. Roast artichoke hearts with olive oil and your favorite herbs and spices. Add to your favorite salad or pasta.

- Cortar el tallo y las tapas de la hoja dura (con tijeras de cocina). Coloque la alcachofa con el lado del tallo hacia abajo en agua, y hierva con jugo de limón hasta que las hojas exteriores se desprendan fácilmente. Sumerja la parte tierna de la hoja en su salsa favorita.
- Corte 2/3 de las hojas superiores y retire las hojas duras externas hasta que queden las hojas pálidas y tiernas. Despegue la parte dura del tallo y raspe el centro púrpura y blanco con todos los filamentos de en medio. Frote con jugo de limón fresco o colóquelo en agua de limón para evitar la decoloración. (1) Llene con su relleno favorito y cocine en el horno. O (2) Corte en cuartos. Rostice los corazones de alcachofa con aceite de oliva y sus hierbas y especias favoritas. Agregue a su ensalada o pasta favorita.

- Cortar el tallo y las tapas de la hoja dura (con tijeras de cocina). Coloque la alcachofa con el lado del tallo hacia abajo en agua, y hierva con jugo de limón hasta que las hojas exteriores se desprendan fácilmente. Sumerja la parte tierna de la hoja en su salsa favorita.
- Corte 2/3 de las hojas superiores y retire las hojas duras externas hasta que queden las hojas pálidas y tiernas. Despegue la parte dura del tallo y raspe el centro púrpura y blanco con todos los filamentos de en medio. Frote con jugo de limón fresco o colóquelo en agua de limón para evitar la decoloración. (1) Llene con su relleno favorito y cocine en el horno. O (2) Corte en cuartos. Rostice los corazones de alcachofa con aceite de oliva y sus hierbas y especias favoritas. Agregue a su ensalada o pasta favorita.

- Cortar el tallo y las tapas de la hoja dura (con tijeras de cocina). Coloque la alcachofa con el lado del tallo hacia abajo en agua, y hierva con jugo de limón hasta que las hojas exteriores se desprendan fácilmente. Sumerja la parte tierna de la hoja en su salsa favorita.
- Corte 2/3 de las hojas superiores y retire las hojas duras externas hasta que queden las hojas pálidas y tiernas. Despegue la parte dura del tallo y raspe el centro púrpura y blanco con todos los filamentos de en medio. Frote con jugo de limón fresco o colóquelo en agua de limón para evitar la decoloración. (1) Llene con su relleno favorito y cocine en el horno. O (2) Corte en cuartos. Rostice los corazones de alcachofa con aceite de oliva y sus hierbas y especias favoritas. Agregue a su ensalada o pasta favorita.