

Artichoke



Cut off the tips of the petals.



Slice off the top of the artichoke and remove small petals at the base.



Boil for 45 min. or until the outer leaves can easily be pulled off.



Nutrition: Artichokes are low in Saturated Fat and very low in Cholesterol. They are a very good source of Dietary Fiber, and Vitamin C.

Storage: Unwashed in a plastic bag in the refrigerator for up to one week.

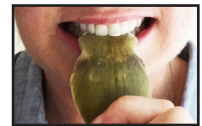


How to eat Artichokes...

1. Pull off outer petals, one at a time. Dip white fleshy end in melted butter, sauce or Miracle Whip.



2. Tightly grip the other end of the petal. Place in mouth, dip side down, and pull through teeth to remove soft, pulpy, delicious portion of the petal. Discard remaining petal.



3. Continue until all of the petals are removed.

4. With a knife or spoon, scrape out and discard the inedible fuzzy part (called the "choke") covering the artichoke heart. The remaining bottom of the artichoke is the heart. Cut into pieces and dip into sauce to eat.



Alcachofa



Corta las puntas de los pétalos



Corta la parte superior de la alcachofa y quita los pequeños pétalos de la base.



Hervir por 45 min. o hasta que las hojas exteriores puedan arrancarse fácilmente.



Nutrición: Las alcachofas son bajas en grasas saturadas y muy bajas en colesterol. Son una muy buena fuente de fibra dietética y vitamina C.

Almacenamiento: Sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

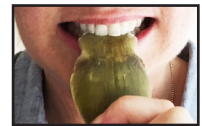


Como comer alcachofas...

1. Retire los pétalos exteriores, uno a la vez. Sumerja el extremo carnoso blanco en mantequilla derretida, salsa o Miracle Whip.



2. Agarre firmemente el otro extremo del pétalo. Colóquelo en la boca, sumerja el lado hacia abajo y jale los dientes para eliminar la porción suave, pulposa y deliciosa del pétalo. Deseche el pétalo restante.



3. Continúe hasta que se eliminen todos los pétalos.

4. Con un cuchillo o cuchara, raspe y deseche la parte borrosa no comestible (llamada "estrangulador") que cubre el corazón de alcachofa. El fondo restante de la alcachofa es el corazón. Cortar en trozos y sumergir en salsa para comer.

