



# Alcachofas

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Enjuague las alcachofas con agua fría y use una toalla de papel para quitarles cualquier residuo que haya quedado. Corte aproximadamente un cuarto de pulgada del tallo de la alcachofa, aproximadamente media pulgada de la parte de arriba de la alcachofa
- Para suavizar, las alcachofas se pueden preparar hervidas o al vapor por 20-30 minutos.
- La alcachofa para comer cuando las hojas se pueden remover fácilmente.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Escoja alcachofas que tengan hojas de color verde oscuro y no que no esten sueltas. También las puede comprar enlatadas.
- En una bolsa con hoyos, agréguele unas gotas de agua a las alcachofas y guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

## 1 Nutrición:

- Las alcachofas son altas en vitamina K y potasio. La vitamina K ayuda a desarrollar huesos fuertes y también ayuda a la coagulación de la sangre que ayuda a que nuestras heridas sanen. El potasio ayuda a que nuestros músculos se contraigan y también ayuda a que nuestro cuerpo mantenga una presión arterial normal.

**Go!**

**Escanee el código QR para obtener más información:**



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*