

## Aventura alcachofa

Que nadie diga que ¡odia las verduras! Hay muchos sabores más allá del kechup o salsa de tomate por descubrir y disfrutar.



la flor abierta

**Métete la sana naturaleza en el cuerpo.** Si a veces comes hojas, como las espinacas y acelgas, o tallos, como los espárragos y los cardos, este mes nuestro Chiquisaurio te propone aventurarte en el mundo de los sabores vegetales con una receta de una pariente de los cardos, que es ...  
**un capullo de flor:** La alcachofa.

### Alcachofas al vapor con tu vinagreta preferida

Cocinar las alcachofas al vapor, quitándoles el tallo y las puntas, y rociándolas con limón para que no se ennegrezcan.

Hacer una vinagreta suave, usando un vinagre de frambuesa o una especie de pesto ligero, es decir de aceite de oliva extra virgen con albahaca. Servir cada alcachofa en un plato y poner cuencos pequeños con el aderezo.

Comerlas con las manos **tirando de las hojas** de una en una, y mojando su base carnosa en la vinagreta. Cuando se llega al centro, hay que quitarle la capa espinosa que cubre su tierno corazón y comerlo con ¡cubiertos!



Visita la sección cocina en [www.chiquinoticias.com](http://www.chiquinoticias.com) y conocerás más sobre mí.

6

**Probad esta receta y disfrutadla.**



el capullo