

# HEALTHY TIP: STEM AND FLOWER VEGETABLES

## WHAT ARE STEMS AND FLOWERS?

- Broccoli and cauliflower: Try these vegetables raw, steamed, boiled, broiled, roasted, microwaved, or blanched. They are great in salads, soups, and casseroles, mashed with potatoes, or paired with dips.
- Artichokes and hearts of palm: May be eaten raw, steamed, grilled, or baked.
- Asparagus: Eat asparagus roasted, sautéed, or grilled in salads, pizzas, quiche, or even as a simple side dish.
- Celery: Celery should not be frozen. Try adding to dips, salads, soups, and stews.
- Fennel: This vegetable is great raw or roasted on salads.
- Nopales (Cactus): Nopales may be boiled, steamed, or sautéed. Use nopales in dishes like salads, casseroles, soups, stews, and gumbos.

*These nutritious vegetables  
are full of **NUTRITION!***

## SELECTING:

- Stalks (nopales, celery, asparagus, and fennel): Look for tender and crisp stalks, and avoid if they are blemished, soggy, limp, or dry.
- Flowers (broccoli, cauliflower, and artichokes): These are best when compact, unblemished, and consistently colored.

## STORING:

- Store these in the fridge or freezer. Always cook before freezing!

## PREPARING:

- Thoroughly clean vegetables and shake off excess water.
- Lay flat on cutting board, trim the ends off, then cut into desired pieces.

## COOKING:

- Artichokes and nopales must be cooked, but the other stems and flowers may be eaten raw!
- Ways to cook: Steam, boil, roast, broil, grill, sauté, stir-fry, blanch, or microwave.

# CONSEJOS SALUDABLES: VERDURAS DE TALLO Y FLOR

## ¿QUÉ VERDURAS SE CONSIDERAN TALLOS Y FLORES?

- Brócoli y coliflor: Pruebe estas verduras crudas, al vapor, hervidas, asadas, rostizadas, en el microondas o blanqueadas. Son deliciosas en ensaladas, con salsas, en sopas y guisos, o mezcladas con puré de papas.
- Alcachofas y palmito: Pruebe estas verduras crudas, al vapor, o a la parrilla.
- Espárragos: Se pueden comer rostizados, salteados, o a la parrilla con ensaladas y pizzas. Son el acompañante perfecto del pollo o pescado.
- Apio: El apio no debe ser congelado. Puede agregarla a sus sopas, salsas y ensaladas. Hinojo: Esta verdura es deliciosa cruda, o rostizada en ensaladas.
- Nopales (Cactus): Los nopales se pueden preparar hervidos, al vapor o salteados. Utilice nopales en platos como: ensaladas, cazuelas, sopas, guisos y gumbo.

*Estos ricos vegetales son muy*  
**¡NUTRITIVOS!**

## SELECCIÓN:

- Tallos (nopales, apio, espárragos, e hinojo): Seleccione tallos que estén tiernos y frescos, no los escoja si están manchados, empapados, flácidos, o secos.
- Flores (brócoli, coliflor, y alcachofas): Seleccione las que tengan tallos duros y sus flores sean macizas, bien apretadas, y sin decoloraciones.

## ALMACENAMIENTO:

- Estos pueden guardarse en el refrigerador o en el congelador. ¡Siempre cocínelos antes de congelarlos!

## PREPARACIÓN:

- Lave muy bien las verduras y sacúdales el exceso de agua.
- En la tabla de picar coloque el lado plano hacia abajo, y recorte los extremos, luego córtelos a su gusto.

## COCCIÓN:

- ¡Las alcachofas y los nopales se deben cocinar, pero los otros tallos y flores se pueden comer crudos!
- Maneras de cocinarlos: al vapor, hervidos, rostizados, asados, a la parrilla, salteados, fritos, blanqueados, o en el microondas.