

HOW TO:

ENDIVE *Endivia/Escarola*



WHAT IS ENDIVE? Endive is a leafy vegetable that is a member of the chicory family, which includes chard, fennel, and artichoke. Endive grows in a dense, small head. Endive leaves are white and pale green with a slight bitter taste. Endive is an excellent source of fiber and a good source of vitamin C, potassium, calcium, iron, and phosphorous.

HOW TO SELECT ENDIVE: When selecting endive, look for crisp and bright green leaves. Avoid endive heads that look wilted or brown.

HOW TO PREPARE ENDIVE: Before preparing, wash the endive thoroughly to remove all of the dirt. Next, pull off any wilted or discolored leaves and discard them.

- **Endive Salad:** Chop the endive leaves into desired size. Add salad toppings, like fruits, vegetables, nuts, or protein to your salad. Toss with a dressing of olive oil, lemon juice or apple cider vinegar, dried herbs, and salt.
- **Sautéed Endive:** Cut the endive heads into halves. Heat olive oil in a skillet, add endive with the cut side facing down on the pan, and cook on medium heat for a few minutes, or until crisp and golden brown. Season the sautéed endive with a dash of salt and a sprinkle of balsamic vinegar if desired.
- **Endive in Dishes:** You may also chop the endive leaves and put them in some of your favorite dishes like stir-fries, salads, and sandwiches! Use endive as a healthy and fun substitute for regular lettuce.

¿QUÉ SON LAS ENDIVIAS? La endivia es un vegetal de hoja, que es miembro de la familia de las achicorias, las cuales incluyen a la acelga, el hinojo, y la alcachofa. La endivia crece en una cabeza pequeña y densa. Las hojas de la endivia son blancas y de color verde pálido con un ligero sabor amargo. La endivia es una fuente excelente de fibra y una buena fuente de vitamina C, potasio, calcio, hierro, y fósforo.

CÓMO SELECCIONAR ENDIVIAS: Cuando seleccione endivias, fíjese que sus hojas sean crujientes y de color verde brillante. Evite las cabezas de endivias que se vean marchitas o marrones.

CÓMO PREPARAR ENDIVIAS: Antes de preparar las endivias, lávelas muy bien para retirar todo el sucio. Luego quite las hojas marchitas o descoloridas y descártelas.

- **Endivias en Ensaladas:** Pique las hojas de endivia del tamaño deseado. Agregue aderezos para ensalada, como frutas, verduras, nueces o proteína a su ensalada. Mezcle con un aderezo de aceite de oliva, jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, hierbas secas y sal.
- **Endivias Salteadas:** Corte las cabezas de endivia en mitades. Caliente aceite de oliva en una sartén, coloque las endivias con el corte hacia abajo mirando hacia la sartén, y cocine a fuego medio por unos minutos, o hasta que estén crujientes y doradas. Sazone las endivias salteadas con una pizca de sal y rocíe con vinagre balsámico si lo desea.
- **Platos con Endivias:** También puede cortar las hojas de endivia y añadirlas a algunos de tus platos favoritos, como isofritos, ensaladas y sándwiches! Use endivias como un sustituto saludable y divertido de la lechuga común.

