

---

Com et comentàvem, **les carxofes confitades també són ideals i molt senzilles de preparar.** Apunta!

- Neteja les carxofes i treu-ne les primeres fulles i la tija.
- Talla-les i posa-les dins d'una olla i cobreix-les amb oli d'oliva verge.
- Deixa-les a l'olla a baixa temperatura durant una hora i mitja o dues.
- Deixa-les refredar. Guarda-les en un pot amb l'oli per damunt.

Si prefereixes unes carxofes cruixents, **les arrebossades són la teva opció.** Així es preparen:

- De nou, neteja-les, treu-ne les fulles exteriors i talla-les.
- Bat un ou i afegeix-hi farina. Submergeix els trossos de carxofa.
- Prepara una paella amb l'oli calent i fregeix les carxofes.
- Una vegada estiguin fetes, posa-les damunt d'un paper de cuina per absorbir una mica l'oli i ja estan llestes per consumir.

## Propietats de la carxofa

- **Font de fibra:** són una verdura rica en fibra, que ajuda al teu trànsit intestinal i cuida la teva microbiota.
- **Potassi i fòsfor:** el primer t'ajuda al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs, mentre que el segon contribueix al funcionament normal dels ossos i les dents. Perquè te'n facis una idea, una ració de carxofes cobreix el 20% de la ingesta recomanada de fòsfor per a un adult.
- **Conté vitamina A i del grup B.**

## Per què les carxofes donen gasos?

Has de saber que **les carxofes són una de les hortalisses que més gasos produeixen, pel seu elevat contingut en fibra.** De totes maneres, els gasos no són dolents, però sí que poden resultar molestos. Per això, et recomanem **no abusar-ne**, és a dir, per molt que t'agradin les carxofes és millor menjar-ne poques sovint, que moltes en un mateix àpat. Una altra opció per disminuir els gasos produïts és **prendre una infusió digestiva després d'haver menjat.** Ja veuràs com t'ajudarà!

## Per què es posen negres les carxofes?

De la mateixa manera que passa amb altres fruites i hortalisses, com la poma o l'alvocat, **les carxofes també s'oxiden i per aquest motiu es posen negres.** Això passa quan les tallem i l'oxigen entra en contacte amb l'aliment. Però no et preocupis, perquè es poden consumir igualment i també es pot evitar. T'expliquem com!

Primer de tot has de tenir una llimona. A continuació pots o fregar els trossos de carxofa amb llimona o bé afegir unes gotes de suc de llimona a l'aigua que utilitzis per netejar-les.