

SPANISH

Esta es la acelga. Cocinar como la espinaca. Cortar en pequeños trozos, hervir, cocinar al vapor, freir ligeramente o añadir sopas y salsas.



This is chard. Cook like spinach. Chop into small pieces and boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.

CHARD

CHARD

This is chard. Cook like spinach. Chop into small pieces and boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.



Esta es la acelga. Cocinar como la espinaca. Cortar en pequeños trozos, hervir, cocinar al vapor, freir ligeramente o añadir sopas y salsas.

SPANISH