Добрый день, Евгений!

Отличный метод, и правильно сделал что попытался сделать более структурированным и понятным.

Я бы порекомендовал не использовать методы Remove, обычно это говорит о плохом коде, лучше используй Replace.  
И правильно ты заметил на наличие излишних массивов. Лучше вообще обходиться без общих массивов. Ты же сделал метод, возвращающий массив, так его и используй: foreach (var n in ExtractMethos(text))

У меня получился похожий метод:

text = Regex.Replace(text, "<[^>]+>", string.Empty);

var words = text.Split(" ").Distinct();

foreach (var item in words)

{

    if (!string.IsNullOrEmpty(item))

    {

        Console.WriteLine(item);

    }

}

Удачи и жду на следующем задании.