

**CREMA DE ALCACHOFAS PARA UNTAR**

🕒 5 minutos
🕒 20 minutos
🍴 12.5 porciones

INGREDIENTES

- 5 corazones de alcachofa, cruda [250 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]
- chorrito de zumo de limón o lima

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir los corazones de alcachofa entre 10-15 minutos (truco para evitar gran pérdida de nutrientes: hervir primero el agua y cuando esté en ebullición agregar las alcachofas).
- 2º En un bol o recipiente ondo poner las alcachofas escurridas previamente y agregar el resto de ingredientes y luego triturar. Si desea más espesa la crema, NO agregar el zumo. Opcional: 1/4 guindilla. Dejar trozos de alcachofa si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (20 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	24 kcal	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
H. CARBONO	2 g	0 g	0 %
AZÚCARES	2 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	2 g	6 %
SODIO	12 mg	2 mg	0 %