

**ALCACHOFAS AL HORNO** 1 porción**INGREDIENTS**

- 1 diente of ajo, crudo [4 g]
- 180 grams of alcachofa, cruda
- 1 cucharada sopera of aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 grams of sal común

**COOKING METHOD**

- 1º Limpiar las alcachofas quitando las hojas más externas y quitarles el rabo para poder ponerlas hacia arriba.
- 2º Abrir un poco el corazón de la alcachofa e introducir un poco de ajo picado, aceite de oliva y sal
- 3º Precalear el horno a 200 grados y tras introducir las alcachofas a 180 grados durante 40 minutos aproximadamente.

**NUTRITIONAL INFORMATION**

	PER 100 g	PER PORCIÓN (193 g)	% DRI
ENERGY	83 kcal	159 kcal	8 %
PROTEIN	3 g	5 g	11 %
CARBOHYDRATE	3 g	5 g	2 %
SUGARS	2 g	5 g	5 %
FAT	5 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	7 %
FIBER	9 g	17 g	68 %
SODIUM	116 mg	223 mg	9 %