



ALCACHOFAS AL HORNO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 180 gramos de alcachofa, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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 Precalentar el horno a 200 grados y tras introducir las alcachofas a 180 grados durante 40 minutos aproximadamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	17 g	68 %
SODIO	116 mg	223 mg	9 %