

ALCACHOFAS LAMINADAS

INGREDIENTES

- 100 gramos de alcachofa, cruda
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en láminas los corazones de alcachofas. Precalienta el horno a 240° C
- 2º Salpimenta las alcachofas al gusto y añade AOVE
- 3º Hornea hasta que estén tiernas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 98 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 6 % |
| H. CARBONO | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 2 g | 2 % |
| GRASA | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 9 g | 36 % |
| SODIO | 358 mg | 15 % |