



## ALCACHOFAS A LA PLANCHA CON CRUJIENTE DE JAMÓN SERRANO - FODMAP DIET

Acompañamiento apto para dieta baja en fodmap

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 lonchas de jamón curado o 50gr a tacos
- 1 ración individual de alcachofa, cruda [390 g] 2 alcachofas grandecitas

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitar las hojas mas duras de las alcachofas hasta llegar a lo más blando que se suele quedar más clarito, cortar a la mitad el tallo, y cortar el pico de la alcachofa enjuagar con agua
- 2º Echarlas en la olla rápidamente al pelarlas para que no se oxiden con unas rodajas de limón, llena una olla con agua y ponla a calentar con sal y un pelin de vinagre cuando el agua este hirviendo sumergelas y dejalas de unos 15 a 20 min, una vez cocidas escúrrelas.
- 3º una vez escurridas ponla en una sartén caliente con un spray de aceite y dora por ambos lados un poco
- 4º mete las lonchas en un papel de horno en el micro y tuesta por 30 seg
- 5º sirve las alcachofas encima de las rodajas de jamón y a disfrutar puedes añadir un spray de aceite ponerle vinagre sal y las especias que mas te gusten

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	5 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	22 g	86 %
SODIO	324 mg	855 mg	36 %