Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ALCACHOFAS AL HORNO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 180 gramos de alcachofa, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 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 (186 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	17 g	68 %
SODIO	120 mg	223 mg	9 %