



ALCACHOFAS AL AJILLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de alcachofa [fresca o congelada]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si se usan alcachofas frescas, habrá que retirar las hojas externas hasta llegar al corazón y las metemos en un bol con agua y zumo de limón para que no se oxiden. Reservamos.
- 2º Picar los ajos y los saltear con aceite de oliva. Añadir las alcachofas y seguimos salteando a fuego medio-bajo. Agregar algo de agua si vemos que se seca mucho.
- 3º Cortar el jamón con una tijera en trocitos pequeños y los echamos al plato con las alcachofas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [219 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	15 g	62 %
SODIO	14 mg	30 mg	1 %