



ALCACHOFAS A LA PLANCHA CON MOSTAZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 3-4 alcachofas (segun tamaño) o 1 lata, escurrido de alcachofas en conserva
- 1 cucharadita de mostaza dijon [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las alcachofas dejando solo casi el corazon y laminarlas
- 2º ponerlas en la plancha caliente con un hilo de aceite y dorar, con pimienta y sal
- 3º Cuando esten doradas servir en un plato con mostaza de de dijon una cucharadita de acompañamiento
- 4º ***se puede utilizar alcachofas en conserva***

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	18 g	72 %
SODIO	47 mg	94 mg	4 %