



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 raciones individuales de alcachofa, cruda [1170 g]
- 1 cucharadita de mostaza dijón [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las alcachofas dejando solo casi el corazón y laminarlas
- 2º ponerlas en la plancha caliente con un hilo de aceite y dorar, con pimienta y sal
- 3º Cuando estén doradas servir en un plato con mostaza de de dijon una cucharadita de acompañamiento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [690 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	15 g	17 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	64 g	256 %
SODIO	24 mg	167 mg	7 %