



ALCACHOFAS A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 150 gramos de alcachofa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si las alcachofas son pequeñas, lavarlas y secarlas. Si son grandes, darles algunos minutos de cocción.
- 2º Cortar por mitad, frotar con el limón y ponerlas en la plancha caliente con un hilo de aceite y dorar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (166 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
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	9 g	14 g	58 %
SODIO	14 mg	23 mg	1 %