



ALCACHOFAS A LA PLANCHA CON JAMÓN SERRANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 150 gramos de alcachofa, cruda
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 lonchas de jamón curado o 50gr a tacos
- Chorrito de limón
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si son congeladas, descongelar y directamente cocinar. Pelar y laminar el ajo. Saltear el ajo hasta dorar en una sartén con aceite caliente. Añadir los tacos de jamón y las alcachofas. Cocinar unos minutos y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [202 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	30 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	14 g	58 %
SODIO	418 mg	846 mg	35 %