

ALCACHOFAS RELLENAS



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,58€/ración

INGREDIENTES

- 4 alcachofas frescas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate pequeño, picado
- 1/4 de pimiento rojo o verde picado
- 4 champiñones, picados
- 4 espinacas frescas, picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza de queso parmesano rallado (opcional)
- Perejil fresco picado para decorar



Precio Total: 6,30 €

ALÉRGENOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. **Lavar** bien las alcachofas y cortar los tallos. **Quitar** las hojas exteriores más duras.
2. **Colocar** las alcachofas en una olla grande con agua hirviendo y cocinar durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas. **Ecurrir** y **reservar**.
3. Mientras tanto, **calentar** el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. **Añadir** la cebolla y el ajo a la sartén, **sofreír** hasta que estén dorados.
5. **Incorporar** el tomate, los pimientos, los champiñones y las espinacas a la sartén. **Cocinar** durante unos minutos hasta que las verduras estén tiernas.

6. **Agregar** la quinoa cocida a la mezcla de verduras en la sartén. **Sazonar** con sal y pimienta al gusto. Cocinar durante unos minutos más para que los sabores se mezclen bien.
7. **Cortar** las alcachofas por la mitad y **retirar** el centro con una cuchara para hacer espacio para el relleno.
8. **Rellenar** cada mitad de alcachofa con la mezcla de quinoa y verduras.
9. **Espolvorear** queso parmesano rallado por encima, si se desea.
10. **Servir** las alcachofas rellenas calientes, decoradas con perejil fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 212 kcal	Hidratos de carbono 23,6 g	Azúcares 3,2 g	Grasas 5,5 g	Grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 8 g	Fibra 6,1 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reutiliza las sobras en otras comidas:** si te sobran alcachofas rellenas, puedes desmenuzarlas y usarlas como relleno para empanadas, pasteles o tortillas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Sirve con una ensalada verde:** acompaña tus alcachofas rellenas con una ensalada verde fresca para aumentar la ingesta de verduras y fibra.