

ALCACHOFAS EN SALSA VEREDE



|Media



| 40min.



| 4 raciones



| 1,51 €/ración

INGREDIENTES

- 1 bote alcachofas en conserva
- 2 dientes de ajo
- 2 cc perejil picado
- 1 cc harina integral
- 300 ml caldo de verduras
- 100 g jamón en tacos
- 2 huevos cocidos
- 2 cs aceite de oliva virgen extra
- Opcional: restos de vegetales verdes como las vainas de guisantes, tallos de acelga, etc.



ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. En una sartén amplia u olla, calentar el aceite y agregar el ajo picado.
2. Remover durante un minuto. Cuando empiece a dorar, incorporar la harina y remover durante 1 minuto adicional.
3. Verter el caldo de verduras y añadir el perejil picado y otras verduras verdes picadas.
4. Incorporar las alcachofas bien escurridas y remover. Añadir pimienta (no es necesario añadir sal).
5. Remover cuidadosamente y, cuando la salsa esté espesa, incorporar el jamón en tacos.
6. Retirar del fuego y colocar el huevo cocido cortado en gajos por encima. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 277 Kcal	hidratos de carbono 7 g	azúcares 3 g	Grasas 19 g	grasas saturadas 4 g	Proteínas 14 g	Fibra 7,4 g	Sal 1,5 g
---	----------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si te sobra salsa verde, te recomendamos guardarla en un recipiente en la nevera para utilizarla en otra receta como la que te dejamos aquí "[Lubina en salsa verde](#)" o para aliñar ensaladas.
- Si cuentas con sobras de caldo de verduras casero en la nevera, no dudes en utilizarlo para preparar esta receta. Si por otro lado sobra caldo, puedes congelarlo en porciones para usarlo en el futuro.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Opta por un jamón serrano magro para reducir el contenido de grasas saturadas en la receta.
- No es necesario añadir más sal a la receta ya que el jamón aportará el sabor necesario. Además, si compras caldo de verduras, intenta que este sea bajo en sal ya que su consumo excesivo, a la larga, puede ser perjudicial para la salud.