

## ACACHOFA ESCABECHADA



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 0,70 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 kg alcachofa
- $\frac{3}{4}$  l agua
- $\frac{1}{2}$  vaso aceite de oliva virgen
- $\frac{1}{2}$  vaso vinagre de manzana
- 1 limón
- 4 ajos
- Perejil
- Sal



### ALÉRGENOS

**ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

### ELABORACIÓN

1. Limpiar la alcachofa dejando poco más que el corazón, y partir en cuartos.
2. En una olla poner al fuego el agua, el aceite, el vinagre y el limón exprimido
3. Añadir el ajo laminado y el perejil troceado.
4. Añadir las alcachofas y llevar a ebullición.
5. Dejar hervir 30 min. a fuego medio-alto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	184 Kcal	2,6 g	2,6 g	12,9 g	1,7 g	5,6 g	17,8 g	0,5 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Usa las partes desechadas al limpiar las alcachofas para hacer un caldo junto con otros “desperdicios” o solas. Podrás usarlo para hacer un arroz o como parte líquida de un guiso o una crema d verduras.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- La alcachofa es una hortaliza rica en fibra y muy saciante.
- Puedes utilizar estas alcachofas como acompañamiento de cualquier plato de carne o pescado.