

ALCACHOFAS LAMINADAS

INGREDIENTES

- 100 gramos de alcachofa, cruda
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en láminas los corazones de alcachofas. Precalienta el horno a 240° C
- 2º Salpimenta las alcachofas al gusto y añade AOVE
- 3º Hornea hasta que estén tiernas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	36 %
SODIO	358 mg	15 %