ALCACHOFAS AL LIMÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de alcachofas
- 40 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 15 g de pan rallado
- 1 unidad de limón
- 100 ml de agua
- 5 g de perejil picado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela y corta las alcachofas en cuartos . Colócalas en una cazuela con el aceite, la sal, el vaso de agua, los ajos finamente picados, el perejil picado, el zumo de limón y la pimienta.
- Cocina a fuego suave con la cazuela tapada(20 minutos); en cuanto la cocción esté avanzada, esparce el pan rallado y termina de cocer(10 minutos).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.8 g	Grasas 10.3 g
Kcal 158	Proteinas 3.2 g