Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Corazones de alcachofas salteados con jamón

2 raciones · 187 kcal

Ingredientes

- **300gr** de corazones de alcachofas baby congelados
- **40gr** de pizcas de jamón
- **150ml** de agua
- **½** cebolla cortada en brunoise
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**8,8 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos la cebolla y pochamos.
2. Una vez tengamos la cebolla pochada ponemos las alcachofas, sal, pimienta y rehogamos un poquito.
3. Añadimos el agua, tapamos y dejamos que se vayan cocinando a fuego medio.
4. Cuando se haya evaporado todo el agua, las doramos un poquito, añadimos el jamón, salteamos y servimos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya