Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Alcachofas al horno con parmesano

30min · 4 raciones · 155 kcal

Ingredientes

- 4 alcachofas
- Queso parmesano en polvo
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	7,8 g
Grasas	9,4 g
Hidratos	13 g
Fibra	6,6 g

Elaboración

1. Limpiamos las alcachofas retirándoles las primeras hojas, cortamos sus puntas e introducimos en una cacerola con abundante agua a fuego medio alto durante 10-12 min.
2. Retiramos las alcachofas de la cacerola, colocamos en una bandeja de horno, salpimentamos, añadimos un chorrito de aove y espolvoreamos queso parmesano por encima.
3. Llevamos las alcachofas al horno a 180-200 grados por arriba y por abajo durante 15-20 min, hasta que esté el queso gratinado y se doren un poquito.
4. Servimos.

Hecho con CookNest

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