Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de alcachofas con aove

45min · 2 raciones · 358 kcal

Ingredientes

- **20gr** de aove
- **5** alcachofas
- **1** patata mediana chascada
- **1 diente** de ajo laminado
- **1** puerro en juliana
- **1/2** cebolla en juliana
- **600ml** de agua
- Sal
- **1** bol con agua y el zumo de un limón exprimido

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**61 g**
Fibra	**20 g**

Elaboración

1. Limpiamos las alcachofas, cortamos 4 en 4 mitades (la sobrante la laminamos más finita y reservamos), las añadimos al bol con el agua y zumo de limón.
2. En una cacerola ponemos el aove, el ajo, cebolla, puerro, un poquito de sal y sofreímos a fuego medio unos 10 min.
3. Incorporamos la patata, sofreímos 5 min. más y agregamos las alcachofas, el agua y seguimos cocinando unos 20-25 min. hasta que las patatas y alcachofas estén tiernas.
4. Una vez estén tiernas, batimos todo hasta que quede bien fino.
5. Si quedan algunas hebras, pasar por un colador.
6. En una sartén con un chorrito de aove a fuego medio, freímos la alcachofa reservada.
7. Servimos, colocamos nuestra alcachofa frita y lista para disfrutar.

Hecho con CookNest

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