Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Alcachofas con virutas de mouse de pato y jamón de cebo

4 raciones 296 kcal

Ingredientes

- 4 Alcachofas
- Mouse de pato
- Jamón de cebo
- Sal en escamas
- Aove
- Agua
- Zumo de limón
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	23 g
Hidratos	14 g
Fibra	6,6 g

Elaboración

1. Limpiamos las alcachofas retirando la parte dura y quedándonos con el corazón, las ponemos en agua con zumo de limón para que no se oxiden
2. En una olla ponemos agua a hervir con un poco de sal y hervimos las alcachofas durante 15 min
3. Retiramos las alcachofas, las abrimos en forma de flor y en una sartén con un chorrito de aove las doramos por ambas partes
4. Servimos las alcachofas, les ponemos por encima unas virutas de mouse de pato, jamón, sal escamadas y listas para disfrutar

Hecho con CookNest

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