Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Alcachofas al horno con salmón

2 raciones

Ingredientes

- Alcachofas
- Sal
- AOVE
- Salmón

Elaboración

1. Pelar las alcachofas
2. Quitar un par de capas, las más superficiales
3. Cortar el tallo y la parte superior, ya que las puntas son duras
4. Voltear las alcachofas boca abajo y presionar con fuerza para que las hojas se separen unas de otras
5. Colocar en una bandeja de horno
6. Salar y añadir AOVE

RECOMENDACIONES

Aprovecha siempre la verdura y fruta de temporada

Hecho con CookNest