Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



ENSALADAS

Ensaladilla de alcachofas

1 ración · 483 kcal

Ingredientes

- 1 bote de alcachofas
- 1 lata de caballa
- 1 huevo duro
- Unas lonchas de jamón serrano
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de mayonesa light

POR RACIÓN

Proteínas	41 g
Grasas	29 g
Hidratos	15 g
Fibra	8,4 g

Elaboración

1. Trocear finamente las alcachofas sin el líquido
2. Ponerlas en un bol junto con un huevo duro
3. Añadir una latita de caballa junto con la mitad del aceite
4. Añadir un poquito de sal y dos cucharadas de mayonesa
5. Introducir unas lonchas de jamón en el microondas a mínima potencia durante 2 minutos o en el fryer
6. Servir en el plato como guste y decorar con los chips de jamón

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta