

Alcachofas Cocidas

Aproveche las alcachofas en verano cuando están en temporada: ¡el corazón de la alcachofa es la parte más dulce!

Rinde: 5 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 4 - 5 horas
 Fuente: EatFresh.org

Ingredientes

- 5 Alcachofas sin los tallos y las hojas duras
- 1 ½ cucharadita de sal
- 8 granos de pimienta
- 2 tallos de apio cortados
- ½ limón en rodajas
- 2 tazas de agua hirviendo

Pasos

1. Combine todos los ingredientes en una olla de cocción lenta.
2. Cocine a fuego alto durante 4 a 5 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Pieza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	101
Grasa Total:	<1 g
Grasa Saturada:	<1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	1021 mg
Carbohidratos Totales:	33 g
Fibra Dietética:	17.1 g
Proteína	5.4 g

Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta (Crockpot)
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$22.53

Costo promedio/porción: \$4.51

Rinde: 5 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 5 al carrito
Alcachofa



Añadir 1 al carrito
Tallos de apio



Añadir 1 al carrito
Limón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Las alcachofas se pueden comer con diferentes salsas o dips.
- Las alcachofas también combinan bien con proteínas como pollo, pescado y cordero, y se pueden incorporar a platos como ensaladas, pastas, pizza y sopas.

Recetas Similares

- Tajine de Pollo con Aceitunas y Corazones de Alcachofa

