



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	202 Kcal
Proteínas:	11.0 g
Grasa Total:	10.5 g
Colesterol:	5.5 mg
H. de Carbono:	19.6 g
Fibra Dietética:	11 g
Sodio:	441 mg

ALCACHOFAS RELLENAS CON ATÚN

Ingredientes

- 12 Alcachofas tiernas y cocidas
- Sal, pimienta a gusto
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Taza de jugo de limón
- ¾ Taza de cebolla picada fina
- 6 Cucharadas de mayonesa
- 1 Tarro de atún al agua escurrido
- Pimentón rojo y limón para decorar

Preparación

1.- Corta los tallos de las alcachofas y retira todas sus hojas dejando solo el fondo de ellas, con la ayuda de una cucharada pequeña retira los pelos internos de los fondos para que queden bien limpios. Condimentalos con un poco de sal y pimienta a gusto, vierte la mitad del jugo de limón y reserva.

2.- Aparte, retira la carne de los hojas de alcachofas una a una dejándolas en un bowl, agrega la cebolla con la mayonesa y el tarro de atún escurrido, vierte el resto del jugo de limón y condimenta con sal y pimienta a gusto. Remueve para integrar todos los ingredientes y conseguir una pasta.

3.- Rellena cada uno de los fondos de alcachofas con la preparación anterior y sirve acompañado de hojas verdes y tomates para contrastar colores y textura, lleva a la mesa y sirve de inmediato.