

ALCACHOFAS SORPRESA



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	180 Kcal
Proteínas:	6.1 g
Grasa Total:	14.0 g
Colesterol:	35 mg
H. de Carbono:	8.6 g
Fibra Dietética:	4,2 g
Sodio:	369 mg

Ingredientes

- 8 Alcachofas sin sus tallos
- ½ Taza de jugo de limón
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Puerro cortado finamente
- 150 g de jamón cortado en cubos pequeños
- 1 Bandeja de champiñones cortada en cuartos
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Tarro grande de crema NESTLÉ® (236 g)
- 1 Cucharada de perejil cortado finamente

Preparación

1.- Retira las hojas exteriores de las alcachofas y corta a la mitad de manera horizontal. Humedece sus centros con jugo de limón para que no se oxiden y cocinalas en abundante agua hirviendo con un limón partido durante 25 minutos aproximadamente hasta dejarlas al dente. Retíralas del agua y enfríalas.

2.- Aparte calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva y saltea el puerro con el jamón durante 2 minutos. Agrega los champiñones y condimenta la preparación con sal y pimienta, continua salteando hasta cocer los champiñones. Retira del fuego y agrega la crema NESTLÉ® y remueve hasta homogenizar.

3.- Rellena cada uno de los fondos de alcachofas con la preparación anterior y al momento de servir espolvorea el perejil cortado finamente, lleva a la mesa y disfruta de esta deliciosa preparación que idealmente debemos servirla tibia.