

Alcachofas con Gambas

La alcachofa, un regalo de la naturaleza, está en invierno es su mejor momento. Posee múltiples propiedades, las más destacables son: su **FUNCIÓN COLAGOGA Y DEPURATIVA** por lo que mejora la función del hígado y de la vesícula, **favoreciendo las digestiones**; es rica en **FIBRA** aportando **saciedad** al plato y ayudando a combatir el **estreñimiento**, **baja** los niveles en sangre de **azúcar, colesterol y triglicéridos**; además es **DIURÉTICA**.

INGREDIENTES:

- 6 uds. Alcachofas
- 12 uds Langostinos o 200g gambitas peladas
- 1 ud Cebolla mediana
- 2 Cucharada de Aceite
- 2 Cucharadas de Queso de untar light
- 1 ud Limón
- 1 Cucharada harina

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar por la mitad las alcachofas, frotándolas con un poco de zumo de limón.
2. Hervir las alcachofas en agua con una cucharada de harina y los restos del limón, durante 10 minutos aproximadamente, escurrir y reservar boca abajo para eliminar el máximo de líquido posible.
3. Retirar la piel a la cebolla y picarla lo más fino posible. Pelar las gambas y picarlas también (si utilizas gambitas no es necesario picarlas), puedes reservar alguna para decorar
4. Precalentar el horno a 200°C
5. En una sartén calentar el aceite con la cebolla, cuando empiece a estar transparente, añadir las gambas y el queso para que se funda.
6. Colocar las alcachofas en una bandeja o similar con las mitades hacia arriba, echar por encima la salsa de gambas y meter al horno 5-10 minutos a 200°C, para que se calientes y doren un poco (o en el microondas a potencia máxima un par de minutos).