

Flores de Alcachofa con Aliño de Mostaza

La alcachofa, un regalo de la naturaleza, está en invierno es su mejor momento. Este plato está especialmente indicado para después de los excesos navideños para ayudar a depurar y drenar el organismo. Hay que recordar que la alcachofa ayuda a combatir el **estreñimiento** tan frecuente en fiestas **y ayuda a bajar** los niveles en sangre de **azúcar, colesterol y triglicéridos**, que siempre suelen subir un poco en estas fechas.

INGREDIENTES:

- 3 o 4 uds. de Alcachofas

1

Ración

VINAGRETA:

- ½ Cucharada aceite de oliva
- ½ Cucharada de Mostaza
- ½ ud Limón (zumo)
- Hojas de perejil (opcional)



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las alcachofas, retirando el tallo y las hojas externas más duras.
2. Cocerlas en agua hirviendo con un poco de sal hasta que al presionar la base la base de las mismas ésta ceda ligeramente.
3. Retirar una vez hechas y escurrir cabeza abajo.
4. Mientras elaborar el aliño, mezclar todos los componentes en un bote con tapa y agitar enérgicamente hasta lograr que se emulsionen todos los ingredientes.
5. Servir las alcachofas abriéndolas en forma de flor y aderezarlas con el aliño.
6. Decorar con unas pocas hojas de perejil más.