

Alcachofas al Limón

Las alcachofas junto con el brécol y las verduras de hoja verde oscuro son de los alimentos de **origen vegetal** que **más hierro aportan**. Aunque es cierto que el hierro de origen vegetal se absorbe peor, al tomarlo con alimentos ricos en vitamina C (zumo de limón), su absorción aumenta considerablemente. Además, también tiene **Calcio** (53mg/100g) que, aunque no sea tan elevado como el de la leche su **biodisponibilidad** es mucho mayor, **ronda el 70%**, respecto a la leche que está sobre el 30%.

INGREDIENTES:

- 3-5 Alcachofas
- ½ Ud Limón
- 1 Cucharada aceite de oliva
- ½ Cucharadita romero y ½ tomillo (la mitad si es seco)
- ½ Cucharadita ajo en polvo

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Hacer el aliño de limón: Exprimir el limón (reservar la piel para hervir junto las alcachofas), agregar las plantas aromáticas picadas y el ajo el polvo. Remover bien.
2. Poner una olla al fuego con agua y la piel del medio limón.
3. Limpiar las alcachofas: retirar las hojas duras exteriores y las puntas, partir por la mitad (retirar el pelo si tuviera) e ir introduciendo en la olla. Hervir 10 minutos, escurrir.
4. En una sartén, calentar el aceite, agregar las alcachofas y dejar que se doren.
5. Adicionar el aliño de limón, dar unas vueltas y servir.