

Alcachofas con Setas

Las alcachofas tienen compuestos muy interesantes para nuestra salud. Posee **cinarina**, que es un compuesto amargo **con propiedades diuréticas y depurativas del hígado**. **Inulina**, que es un tipo **fibra** con alto poder fermentativo **muy beneficiosa para nuestra flora intestinal**, además de **mucílagos** (otro tipo de fibra). **Flavonoides, vitaminas (B1, B2, B3, B6 y B9) y minerales (hierro, magnesio, fósforo y potasio)**.

INGREDIENTES:

- 4 Alcachofas grandes
- 150g setas
- 1 Cucharada de harina o ½ limón
- 2-3 Dientes de ajo
- 50g Queso de untar light
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Cucharada de perejil fresco picado

2

Raciones



NOTA: puedes decorarlas con unas cuantas setas a la plancha.

ELABORACIÓN:

1. Preparar el agua para que no se oxiden las alcachofas mientras las pelamos, con una cucharada de harina disuelta en el agua o con el zumo de ½ limón.
2. Retirar las hojas más externas de las alcachofas y pelar el tronco si es grueso. Partir por la mitad, retirar los pelos internos si lo tuvieran y sumergir en el agua que hemos preparado mientras acabamos de limpiarlas todas.
3. Poner una olla con agua y una pizca de sal a hervir.
4. Cocinar las alcachofas 10 minutos, escurrir y colocar, boca arriba, en una fuente apta para horno sobre papel sulfurizado.
5. Mientras, preparar el relleno de setas. Pelar los ajos y picarlos, trocear las setas.
6. En una sartén rehogar los ajos con una cucharada de aceite, adicionar las setas, una cucharada generosa de queso de untar light y el perejil. Cocinar el conjunto hasta que se funda el queso y se integren los sabores, salpimentar al gusto.
7. Rellenar las alcachofas y hornear a 180°C 30 minutos (o introducir tapadas 5 minutos en el microondas a potencia máxima).