

Espaguetis integrales con alcachofas



Ingredientes para 4 personas

- 4 pieza/s Alcachofa (95 grs)
- 2 diente/s Ajo
- 300 gramo/s Tallarines
- 25 gramo/s Alcaparras
- 4 cucharada/s (9gr) Aceite de oliva

Preparación

- 1) Limpiar y cortar muy finas las alcachofas, como para carpaccio.
- 2) Poner en una sartén una cucharada de aceite, y saltear las alcachofas, añadir las alcaparras, y cubrir de agua, tras unos 10 ó 15 minutos la verdura ya estará hecha.
- 3) Hacer una picada de ajo muy fina, ponerla en un vaso y agregar las tres cucharadas restantes de aceite de oliva.
- 4) Hervir la pasta y juntar con las alcachofas y las alcaparras, añadir el ajo con el aceite. Servir inmediatamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 355,78 Kcal; Proteínas: 10,95 g; Hidratos de carbono: 54,57 g; Grasas: 9,87 g; Saturadas: 1,39 g; Fibra alimentaria: 9,03 g; Calcio: 13,16 mg; Sodio: 56,59 mg

Comentario nutricional

Sírvete la cantidad de pasta establecida por tu asesora en tu dieta.