

Crema de alcachofas

Crema de alcachofas

[imprimir](#)



Esta semana te hemos enseñado algunos de los **alimentos diuréticos** que te ayudan a depurar tu cuerpo y eliminar toxinas. Si quieres recordarlos, haz click [aquí](#) . Entre ellos se encuentra la **alcachofa**, una hortaliza sabrosa, muy nutritiva y saludable.

Un alimento con propiedades medicinales

La alcachofa es recomendable ante problemas del hígado, hipertensión, colesterol alto, diabetes, anemias, estreñimiento, trastornos renales, obesidad, inflamaciones en los riñones... ¡Sirve para casi todo! Fíjate en algunas de sus propiedades:

- Su contenido en fibra favorece las digestiones y evita el exceso de gases.
- Estabiliza los niveles de azúcar en sangre y mejora la circulación.
- Es genial para luchar contra la retención de líquidos y una gran ayuda en dietas de adelgazamiento por su bajo contenido en grasa.
- Es rica en magnesio, lo que la convierte en un relajante natural adecuado contra el nerviosismo, la ansiedad o el insomnio. También contiene hierro y vitaminas.

¿Habías conocido nunca un alimento tan completo?

La **alcachofa** puede cocinarse en multitud de formas. Al vapor, a la parrilla, rebozada, frita, en sofritos y guisos, en sopa... Incluso se añade en tortillas, pizzas o menestras de verduras.

Hoy te proponemos una [crema de alcachofas](#). Es una receta muy saludable, apta para todo el mundo, que aporta sólo unas 287 calorías, tan sólo unos 19 gramos de grasa y casi 12 gramos de fibra. Para ver la receta, pincha aquí.

En la web de **Chef Plus Induction** encontrarás muchas más recetas con alcachofas, desde salteadas con jamón hasta con almejas, arroces o pasta. ¿A qué esperas? ¡Un alimento tan nutritivo debe estar en tu dieta sí o sí!

Etiquetas

[alcachofa](#)

[alimentos diuréticos](#)

[crema de alcachofas](#)

[crema de verduras](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar