

Alcachofas con queso blanco

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

El queso fresco es una buena alternativa para aportar calcio y pocas calorías.

Modo express

1. Exprima el zumo de dos limones y guarde la piel de un limón para rallar. Limpie y pele bien las alcachofas. Colóquelas sobre la bandeja de cocina al vapor y métala en la cubeta junto con un vaso de agua. Programe el menú Vapor a 121º durante 20 minutos.
2. Escorra las alcachofas y córtelas por la mitad. Rocíelas con el zumo de limón, aceite al gusto, pimienta y sal.

3. Aparte, mezcle la ralladura de limón y el queso fresco, desmenuzándolo con un tenedor hasta que quede todo triturado. Disponga esta mezcla encima de las alcachofas.