



Corazón de alcachofa con jamón de pavo y dressing de aceitunas

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 8 fondos de alcachofa
- 2 cucharadas soperas de yogur natural descremado (sin azúcar ni endulzante adicional)
- Ciboulette para decorar
- 100 gramos de jamón de pavo
- 150 gramos de aceitunas descarozadas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de cilantro picado fino (opcional para decorar)

Preparación

- Primero se frota la alcachofa con medio limón, para que no se ponga negra.
- Se cocina por aproximadamente 40 min. y se agrega al agua el limón con el cual se frotaron.
- Se cortan las hojas de la alcachofa (dejando la carne), luego se retiran los "pelitos" del interior con una cuchara.
- El relleno se realiza mezclando el jamón de pavo con el yogur natural, jugo de limón, sal y pimienta.
- Para el dressing de aceitunas se muelen las aceitunas, un diente de ajo y un poco de aceite de oliva.
- Finalmente se rellenan las alcachofas con el jamón de pavo con yogur y finalmente el dressing de aceitunas.
- Se espolvorea un poco de jamón y ciboulette o cilantro para decorar.

Información nutricional

1 porción	(2 alcachofas + 1 cda. de dressing de aceituna)
Energía (Kcal)	139
Proteínas (g)	6,6
Lípidos (g)	7,2
Colesterol (mg)	14,3
Hidratos de Carbono (g)	11,3
Sodio (mg)	452,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos