

Alcachofas con almejas

- 6 alcachofas cocidas, frías y partidas en cuartos
- 125 g de almejas
- 1/2 diente de ajo
- 2 cucharadas del agua de cocción de las alcachofas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada de postre de café de perejil picado
- 1 cucharada de café rasa de harina
- 1 cucharada de vino blanco
- 1 pizca de cayena



Preparación

1. Rehoga el ajo picado en el aceite. Cuando comienza a bailar, sin dorarse, añade la harina y remueve con una cuchara.
2. Vierte el vino y el caldo caliente, revuelve y hierve medio minuto.
3. Añade las almejas y mantén al fuego hasta que se abran. Retíralas a un plato, sin que se enfríen.
4. Introduce en la salsa la cayena y los cuartos de alcachofa y deja que hierva suavemente unos minutos para que cojan calor, a poder ser cubiertas.
5. Coloca las almejas por encima, da unas vueltas y espolvorea con el perejil. Una vez calientes las alcachofas, junta todos los ingredientes.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	Más de 10 g.
Tiempo:	30-40 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €.