

## Alcachofas con limón y ternera a la plancha

- 2 ó 3 alcachofas
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Ternera a la plancha
- Sal
- 1/2 limón
- 1/2 ajo
- Perejil



### Preparación

1. Corta el tronco y la punta de las alcachofas en láminas lo más finas posible.
2. Pon una sartén con una cucharada soperas de aceite de oliva a calentar. Añade las alcachofas que se doren por un lado, da la vuelta y en ese momento añádele sal, un diente de ajo picadito y perejil.
3. Mientras tanto en la plancha pasamos el filete de ternera salpimentado vuelta y vuelta

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus + galleta integral
Fibra:	Más de 10 g.
Tiempo:	10-15 min.
Calorías:	150-250 Kcal.
Dinero:	Menos 10 €.