

## Alcachofas salteadas con almejas

### **Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Alcachofas naturales o en conserva	100 g.
Almejas	80 g.
Gambas peladas	20 g.
Aceite de oliva virgen extra	15 ml.
Ajo	5 g.
Cebolla	15 g.
Vino blanco	20 ml.
Harina de trigo o de maíz (celiacos)	5 g.
Limón	
Perejil	
Pimienta negra	
Sal	



### **Elaboración:**

- 1 Poner las almejas a remojo en agua y sal durante unas 3 horas. Así, conseguiremos que se limpien y eliminen las arenas e impurezas de su interior.
- 2 Pelar las alcachofas, retirar la punta y cortar en cuartos, frotarlas con un trozo de limón, y cocer en agua con sal. Cuando las alcachofas estén bien tiernas, reservar. Si son alcachofas cocidas en conserva, bastará con escurrir el producto. Reservar agua de cocción o del líquido de la conserva.
- 3 Dorar el ajo muy picado con aceite de oliva, y después rehogar en la misma sartén una cebolla cortada en juliana. Cuando la cebolla empieza a tomar color, agregar un poco de harina, medio vaso del líquido de cocer las alcachofas, vino blanco, sal y pimienta, y agregar también las almejas para que se abran con los vapores de la cocción, y las gambas peladas.
- 4 Cuando las almejas se abren, reincorporar las alcachofas cocidas y el perejil picado y dejar que el conjunto se haga durante unos 5 ó 6 minutos para que se integren bien los sabores.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

Sulfitos, moluscos, crustáceos, y gluten si se utiliza harina de trigo.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	262
Kcalorias	97.23	254.74
Kjulios	406.43	1064.84
Colesterol (mg)	12.21	32
Fibra (g)	4.33	11.34
Proteinas (g)	5.95	15.6
Glúcidos (g)	3.5	9.17
Grasas (g)	6.08	15.92
A. G. Mono. (g)	3.6	9.44
A. G. Poli. (g)	0.63	1.64
A. G. Satur. (g)	0.76	1.99
Vitamina A (µg)	82.11	215.14
Vitamina B1 (mg)	0.07	0.19
Vitamina B2 (mg)	0.05	0.14
Vitamina B6 (mg)	0.02	0.05
Vitamina B12 (µg)	0	0.01
Vitamina C (mg)	4.29	11.24
Vitamina D (µg)	0	0.01
Vitamina E (mg)	0.4	1.06
Niacina (mg)	1.76	4.6
Ácido Fólico (µg)	1.42	3.71
Sodio (mg)	19.84	51.97
Potasio (mg)	186.2	487.85
Calcio (mg)	64.46	168.89
Fósforo (mg)	121.69	318.84
Magnesio (mg)	28	73.37
Hierro (mg)	8.09	21.18
Cinc (mg)	0.46	1.22
Yodo (µg)	0.78	2.05

### Aportaciones nutricionales destacables:

Bajo en grasa, alto aporte de fibra, vitamina A, C, niacina, y minerales como el potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.