

ALCACHOFAS CON GAMBAS



Ingredientes

- Gambas o langostinos
- Corazones de alcachofa
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Tomate frito
- Estragón



Elaboración

Pelar una porción de gambas o langostinos.

Hervir las cabezas y las cáscaras y colar.

En el caldo resultante, cocer unos corazones de alcachofa (pueden usarse los congelados).

Rehogar un diente de ajo y una cebolla, finamente picados en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva.

Añadir dos cucharadas de tomate frito y una pizca de estragón.

Incorporar los corazones de alcachofa cocidos y las gambas peladas. Cubrir con una tapadera y dejar hervir durante 2 minutos.

Pueden servirse tres o cuatro cucharones por persona.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN