

# Acelgas Aliñadas

Esta es una forma muy básica de elaborar las acelgas, pero que las hacen mucho más apetecibles. **Las acelgas son ricas en fibra** (una ración de 300g aporta el 20% de las recomendaciones) por lo que ayudan a evitar el estreñimiento y reducir la absorción de colesterol, **hierro** (una ración tiene el 50% RDA) y otros nutrientes como **calcio** (tiene casi tanto como la leche) y **potasio** (algo menos que el plátano, pero al comer más cantidad por ración, se consume más potasio con acelgas que con plátano)

## INGREDIENTES:

- 300g Acelgas
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- ½ Cucharadita Pimentón de la Vera
- 1 Cucharada Vinagre de Jerez (o el que tengas)

1  
Ración



## ELABORACIÓN:

1. Limpiar muy bien las acelgas, bajo el chorro de agua fría para retirar toda la tierra.
2. Separar las hojas de las pencas.
3. Cortar las pencas de las acelgas a trozos de 3-4 centímetros y las hojas en dos o tres trozos.
4. Poner a hervir las pencas 15 minutos, pasado este tiempo añadir las hojas y hervir 5 minutos más. Ecurrir.
5. Rallar el ajo y rehogar con el aceite, cuando empiece a tomar color adicionar el pimentón y seguidamente el vinagre para que no se queme.
6. Añadir las acelgas y dar unas vueltas, para que se impregne bien del sofrito.