

Crema de Alcachofas

Las alcachofas son de las hortalizas más consumidas y no es para menos. Entre las **propiedades de las alcachofas** más reconocidas se encuentra su efecto benéfico para **reducir el colesterol**; su poder **digestivo** y sus **propiedades diuréticas**.

INGREDIENTES:

- 1kg Alcachofas
- 1 Cebolla grande
- 600-800ml Caldo de verduras o agua
- 100ml Bebida vegetal sin azúcar o leche
- 2 Cucharadas aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana.
2. Limpiar las alcachofas: retirar las hojas duras, cortar la punta, partir por la mitad y retirar el pelo del corazón si lo tienen.
3. Hacer chips con una de las alcachofas: cortar la alcachofa en láminas finas de 2 milímetros, poner sobre un plato con un poco de aceite y sal e introducir en el microondas destapadas 2 minutos a máxima potencia, darles la vuelta y poner 2 minutos más, poner sobre papel de cocina para que absorba toda la humedad. Sino están crujientes poner de minuto a minuto hasta que lo estén.
4. Rehogar la cebolla con un poco de aceite
5. Adicionar el resto de alcachofas troceadas y dar unas vueltas hasta que doren un poquito.
6. Agregar el caldo de verduras hasta cubrir y cocinar 15 minutos.
7. Triturar, pasar por el chino si tu batidora no es muy potente.
8. Adicionar la leche para obtener una textura más cremosa
9. Servir con las chips de alcachofas