

Acelgas Especiales

Las acelgas son de las verduras más ricas en **vitamina K** (muy importante para la coagulación de la sangre). Además posee un **alto contenido en fibra soluble** indispensable para el buen tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento.

INGREDIENTES:

- 1 Kg Acelgas
- 3 Huevos duros
- 1 Ñora
- 6 Almendras tostadas
- 1 Ajo
- 1 Cebolla
- 1 Tomate maduro
- 2 Cucharadas aceite oliva

3
Raciones

Dietista Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Limpiar las acelgas, separar las pencas y trocear por separado de las hojas.
2. Poner a cocer las pencas en agua hirviendo, durante 15 minutos. Agregar las hojas y prolongar la cocción 5 minutos más. Escurrir y reservar.
3. Lavar la ñora, trocear y retirar las semillas.
4. Sofreír ligeramente la ñora y el ajo (pelado). Machacar en un mortero junto con las almendras tostadas.
5. Pelar la cebolla, cortar pequeña y rehogar.
6. Adicionar el tomate rallado a la cebolla y cocinar hasta que evapore toda el agua.
7. Agregar el majado al sofrito anterior, dar unas vueltas, añadir las acelgas y los huevos cocidos troceados. Remover todo y servir.