

# Alcachofas a la menta

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 15 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La menta es una hierba con poder antioxidante y que también ayuda a mejorar alteraciones digestivas como el caso del colon irritable.

## Modo express

1. Elimine las hojas duras y el tallo de las alcachofas, límpielas bien y riéguelas con el zumo de medio limón para que no ennegrezcan.
2. Pique la menta y reserve unas hojitas para decorar; corte el diente de ajo en láminas.

3. Disponga las alcachofas, el ajo y una cucharada de menta picada con el aceite en la cubeta. Salpimiente, remueva y vierta las 3 medidas de agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180° durante 15 minutos. Sirva caliente, decorado con unas hojitas de menta.