

# Alcachofas a la romana

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 25 '
- 4



Comentario nutricional

Las alcachofas representan una buena fuente de fibra, lo que a su vez favorecerá un tránsito intestinal regular.

## Modo express

1. Limpie las alcachofas, quitando las hojas exteriores y cortando las puntas y el tallo.
2. Pique las hojas de menta y los ajos y mézclelos con el aceite. Reparta esta mezcla por las alcachofas. Salpimiente.

3. Meta las alcachofas en el cesto de cocina al vapor e introdúzcalo en la Chef Plus Induction junto con la bandeja de cocina al vapor. Vierta el agua en la máquina, cierre la tapa y programe el menú Vapor 25 minutos a 121°.