

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Plato rico en proteínas de calidad, antioxidante, además de fibra como la inulina, que contribuye al bienestar digestivo. Contiene zinc y fósforo mineral necesario para el mantenimiento de huesos y dientes.



Ternasco con alcachofas y trigueros



4 PERSONAS



90 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 1 pierna de ternasco 
- 300 g de alcachofas 
- 2 manojos de espárragos trigueros 
- 2 cebollas 
- 3 dientes de ajo 
- 2 pimientos rojos 
- 4 tomates maduros 
- Vino blanco 
- Laurel 
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal 

Elaboración

1. Troceamos la pierna de ternasco, echamos la sal y ponemos a asar en el horno.
2. Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el laurel.
3. Pasamos todo por la batidora y añadimos el ternasco con los espárragos y las alcachofas, un poco de vino blanco; dejamos hervir unos 20 minutos.

Descripción nutricional

Receta sabrosa y con alto contenido en hierro, indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

La carne roja, por su contenido en grasas saturadas, se debe consumir ocasionalmente, ya que este tipo de grasa puede alterar los valores de colesterol.

Cómo combinarlo

Si revisamos nuestro plato Harvard, podemos acompañar esta receta en una comida con una fuente de cereales o tubérculos como unas patatas o boniato al horno.

Nota: el consumo de alcachofas se debe limitar en pacientes con problemas digestivos (síndrome de intestino irritable, enfermedad de Crohn, hipersensibilidad intestinal).

Elaborar la receta sin vino en caso de embarazadas y niños (a los 40 minutos de cocción todavía queda un 40 % del alcohol que hemos añadido), por lo cual el alcohol no se evapora.