Alcachofas al Horno

Descripción: Un plato vegetariano, sano y equilibrado, ideal para quienes evitan comer carne o buscan una comida ligera.

Ingredientes:

- 1-2 kg de alcachofas (según el número de personas).
- Sal (o sal yodada para hipertensos).
- Pimienta (opcional).
- Zumo de limón (opcional).
- Opcional: trufa rallada para decorar.
- Utensilio: bandeja refractaria (de cristal o apta para horno).

Preparación:

1. **Preparar las alcachofas:** Lava las alcachofas y córtalas por la mitad.
2. **Precalentar el horno:** Ajusta el horno a 180-200 °C.
3. **Colocar en la bandeja:** Pon las alcachofas cortadas en una bandeja refractaria. Sazona con un poco de sal (o sal yodada), pimienta o un chorrito de limón, según prefieras.
4. **Hornear:** Cocina en el horno precalentado durante 20-30 minutos, o hasta que estén tiernas.
5. **Decorar:** Opcionalmente, ralla un poco de trufa por encima para un toque gourmet.
6. **Servir:** Acompaña con una pieza de fruta (naranja, pera, manzana, sandía o melón) y, si quieres, da un paseo de 15-20 minutos para completar el plan saludable.