

## ALCACHOFRA GRATINADA

### INGREDIENTES

7 fundos de alcachofra

100 g de mussarela

2 tomates sem sementes

1 cebola média

azeite extra virgem

queijo parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as alcachofras por 10 minutos em água, sal e suco de 1 limão.

Refogue a cebola, os tomates e tempere como quiser. ( não coloquei sal por causa da dieta).

Regue as alcachofras com azeite, coloque o refogado dentro de cada uma delas e cubra com mussarela. Polvilhe queijo parmesão.

Leve ao forno médio por uns 10 minutos para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidass.com.br/receita/42941-alcachofra-gratinada.html>