

COSTILLA BBQ CON ESPAGUETIS DE CALABACÍN Y ENSALADA DE MANZANA ÁCIDA

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de cerdo, costilla, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo, cortado en espagueti (160 g)
- 50 gramos de mezcla de pimienta negra, hierbas provenzales, pimentón de la Vera, sal
- 10 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 1 unidad pequeña de manzana, variedad verde (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar en un tarro de cristal la marinada. Untar la costilla con ella y dejar en la nevera un mínimo de 2 horas. Puedes dejarla a marinar la noche anterior.
- 2º Hornea la costilla unos 40 minutos a 180º C, removiendo a media cocción.
- 3º Saltea los espagueti de calabacín en una sartén con algo de aceite y sal.
- 4º Sirve la costilla encima de la cama de espagueti, dejando caer un poco del líquido resultante del horno.
- 5º Acompaña con una ensalada de espinaca, láminas de manzana verde y vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [548 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 147 kcal | 807 kcal | 40 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 38 g | 75 % |
| H. CARBONO | 5 g | 29 g | 11 % |
| AZÚCARES | 2 g | 12 g | 13 % |
| GRASA | 11 g | 59 g | 85 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 19 g | 93 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 16 g | 62 % |
| SODIO | 48 mg | 263 mg | 11 % |