¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Costillas Estilo Campestre a la Barbacoa

Porciones: 4

Ingredientes

10 costillas de cerdo estilo campestre
2 cucharaditas de ajo picado
1 limón, en rodajas finas
1 botella (18 onzas) de salsa de barbacoa

Preparación

1. Precaliente el horno a 250 grados F (120 grados C).

2. En una bandeja para hornear o molde para rostizar poco profundo, coloque las costillas en una sola capa; agregue sal si lo desea. Unte el ajo en las costillas y después coloque las rodajas de limón en la parte superior.

3. Hornee en el horno precalentado durante 2 horas. Las costillas deben estar suaves.

4. Escurra la grasa y el líquido. Vierta la salsa de barbacoa sobre las costillas.

5. Vuélvalas a colocar en el horno y hornee por una hora más de 200 a 250 grados F.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	670	
Grasa Total	31g	48%
Grasa Saturada	11g	55%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	175g	58%
Sodio	1300mg	54%
Carbohidrato	48g	16%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	30g	
Proteína	46g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.