¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Costillas de Cerdo Chinas

Porciones: 4

Ingredientes

1/4 taza de salsa de soya
1/3 taza de mermelada de naranja
3 cucharadas de salsa de tomate (cátsup)
1 cucharada de vino de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo
4 dientes de ajo picados
3 libras de costillas de cerdo estilo campestre, con hueso

Preparación

1. Combine la salsa de soya, la mermelada, la salsa de tomate, el vino de arroz, el aceite de sésamo y el ajo en un tazón. Vierta la mitad de la salsa en una olla de cocción lenta; coloque las costillas arriba. Rocíe con la salsa restante.
2. Cubra y cocine a fuego bajo hasta que la carne esté suave, aproximadamente 3 horas. Cocine los jugos en una sartén pequeña a fuego medio hasta que espesen, si lo desea.

Receta adaptada de All Recipes.com

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	354	
Grasa Total	20g	33%
Grasa Saturada		22%
Grasa Trans		
Colesterol	102g	10%
Sodio	753mg	27%
Carbohidrato		
Fibra Dietética		
Azúcares		
Proteína	27g	

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.