

# 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 %