



 Fácil




 80 min

 4-6

Costillas barbacoa con patatas y ensalada coleslaw

Raciones y nutrición

559 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	24%	34 gr.	136 Kcal
 GRASAS	56%	35 gr.	315 Kcal
 PROTEÍNAS	20%	27 gr.	108 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Preparación: Calentar el horno sin la bandeja a 200°C.

Introducir las costillas en la bolsa especial para horno (ojo con el cierre!!), y espolvorear el contenido del sobre por encima de las costillas. Cerrar la bolsa con el cierre incluido y removerla con cuidado repartiendo bien la mezcla.

Colocar la bolsa sobre la bandeja del horno. Con ayuda de unas tijeras, hacer unos pequeños cortes en la parte superior de la bolsa para facilitar la salida de vapor. Coloca la bandeja fría en la parte media del horno y asegúrate que la bolsa no toca las paredes del horno (ten en cuenta que se hinchará) y de no usar el gratinador.

Envuelve las patatas, previamente lavadas y pinchadas, en papel de aluminio. Ciérralas bien y colócalas al lado de la bolsa de las costillas. Cocer las costillas y las patatas durante 60 minutos.

Mientras preparar la ensalada. Ensalada: Mezclar en un bol, el yogur con la mostaza y la mayonesa. Rallar o cortar muy fina, la col, las zanahorias y la cebolla y mezclarlo con la salsa anterior. Se puede conservar en el refrigerador hasta 3 días.

Abrir la bolsa con cuidado y servir las costillas en una fuente. Colocar en cada plato unas cuantas costillas barbacoa, una patata partida por la mitad con un poco de mantequilla y un poco de ensalada coleslaw.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las costillas de cerdo aportan proteínas de alto valor biológico y son fuente importante de hierro y de vitaminas del grupo B. La ensalada enriquece la receta con fibra, vitaminas y minerales. Por su variedad de ingredientes y su densidad calórica y nutricional se recomienda consumirlo como plato único.

CONSEJO CULINARIO

Un plato único muy completo para un día de fin de semana para compartir con la familia y amigos.

INGREDIENTES

- 1 sobre de Jugoso al Horno a la Barbacoa MAGGI
- 1 kg de costillas de cerdo (cortadas en trozos)
- 1000 g (unas 4) de patatas
- 20 g de mantequilla
- Ensalada coleslaw: 1 Yogur natural NESTLÉ
- 1 cucharadita de mostaza
- 30 g (2 cucharadas) de mayonesa
- 400 g de col blanca
- 250 g (2 unidades) de zanahoria
- 100 g de cebolla