Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Costillar ibérico al horno

30min · 4 raciones · 429 kcal

Ingredientes

- **1** costillar de cerdo ibérico
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**36 g**
Hidratos	**0 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. Poner el costillar en una bandeja de horno
2. Añadir un poco de sal y pimienta
3. Llevar al horno a 180gr durante 25-30 min hasta que se vea dorado

RECOMENDACIONES

No se pone AOVE porque no es necesario al cocinarse con su propia grasa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya