Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Alcachofas con costillas a la BBQ

2 raciones · 319 kcal

Ingredientes

- **9** alcachofas baby cortadas por la mitad
- **150gr** de costilla de cerdo a la bbq hecha daditos
- **3**-4 dientes de ajos cortados pequeñitos
- **½** cebolla cortada en brunoise
- **125ml** de agua
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos el ajo, la cebolla y pochamos durante 8-10 min.
2. Cuando tengamos el ajo y la cebolla pochado, añadimos la alcachofa cortada en mitades, salpimentamos, sofreímos un poquito, ponemos el agua y dejamos cocinando a fuego medio hasta que el agua haya reducido.
3. Una vez reducida el agua, añadimos la costilla, cocinamos unos 6-8 min. más y servimos caliente.

Hecho con CookNest

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

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