Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pluma ibérica rellena a la BBQ

4 raciones · 874 kcal

Ingredientes

- Pluma ibérica
- Jamón curado gran selección
- 6 dátiles de medjoul
- 1 higo en rodajas
- Queso de tetilla

POR RACIÓN

Proteínas	53 g
Grasas	62 g
Hidratos	30 g
Fibra	2,8 g

Elaboración

1. Cortar la pluma ibérica en forma de libro y rellenar con jamón, queso, higo y dátiles
2. Cerrar el librito de pluma y, para más seguridad, atarlo bien con hilo especial para alimentación
3. Llevar a la BBQ y cocinar por ambas caras hasta que la carne esté bien hecha y lista para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya