



COSTILLAS A LA MIEL CON ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de cerdo, costillas
- 60 g de miel
- 40 g de azúcar
- 30 g de ketchup
- 15 g de mostaza
- 15 g de salsa de soja sin gluten
- 10 ml de vinagre
- 280 g de arroz cocido integral
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes en un cazo, salpimentar y dejar que hierva. En ese momento retirar del fuego.
- Poner las costillas en una fuente de horno y regar bien con la salsa, procurando que todas las costillas queden impregnadas con la salsa.
- Dejar que se doren en el horno previamente calentado, dándoles de vez en cuando la vuelta y regándolas con la salsa que queda en la bandeja.
- Servir bien calientes, acompañadas de arroz integral cocido.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
49.6 g

Grasas

60.1 g

Kcal

928

Proteínas

46.6 g