

## ALAMBRE DE COSTILLITAS CON SALSA BOURBON

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
8 minutos	12 minutos	2

### INGREDIENTES:

- 400 gr de costillas.
- 100 gr de salsa barbacoa.
- 1 chorrito de bourbon.
- 4 corazones de alcachofas cocidos.
- Perejil.

### ELABORACIÓN

- Poner las costillas con la salsa barbacoa con el chorrito de bourbon en un bol durante 5 minutos.
- Ensartar en una brocheta intercalando costillas y trozos de alcachofa.
- Asar al grill.
- Al terminar poner perejil picado por encima.

### TRUCOS:

- Si hay niños puedes sustituir el bourbon por un refresco de cola.
- Se puede hacer la receta como un salteado al wok.
- Si no hay bourbon se puede usar cualquier otro destilado (Brandy).

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	236	104,4
Proteína (g)	31,7	14
Hidratos de C (g)	7,3	3,2
Fibra dietética (g)	3,4	1,5
Grasa total (g)	8,1	3,6
AGS (g)	2,9	1,3
AGM (g)	1,7	0,8
AGP (g)	2,8	1,2
[AGP+AGM]/AGS	1,6	0,7
Colesterol (mg)	88,4	39,1
Sodio (mg)	704	311,5