

Disfruta del verano y cuídate comiendo carne de conejo de granja

## **Una dieta equilibrada que incluya carne de conejo es adecuada para evitar déficits vitamínicos y de minerales**

- **La carne de conejo se puede incluir en la alimentación habitual de personas con sobrepeso y en casos de hipertensión arterial.**
- **Aporta minerales como el selenio que protege a las células frente al daño oxidativo y el envejecimiento de la piel.**

**Madrid a 27 de julio de 2015.-** Con la llegada del verano y las tan ansiadas vacaciones, también llegan los excesos en las comidas y el abandono de ciertos hábitos saludables. Atrás queda la operación bikini dando paso a las comilonas con familiares y amigos, y al abandono del ejercicio por el ocio y el relax. Sin embargo, en verano puedes seguir cuidándote y disfrutando con la carne de conejo de granja, dado su adecuado perfil nutricional y su gran versatilidad gastronómica, que admite desde recetas clásicas como el conejo al ajillo hasta ensaladas frescas idóneas para este periodo veraniego.

La carne de conejo contiene proteínas de alto valor biológico que ayudan a conservar la masa muscular, y su aporte en micronutrientes puede servir para evitar déficits vitamínicos y de minerales. Contiene un alto contenido en minerales como el fósforo, imprescindible para la formación de los huesos, o potasio, que colabora en la regulación de la tensión arterial, y vitaminas del grupo B (concretamente, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>) que contribuyen, entre otros, al funcionamiento normal del sistema nervioso. Estas características hacen de la carne de conejo un alimento apropiado para su inclusión en una dieta equilibrada.

La carne de conejo se puede incluir en la alimentación habitual de personas con sobrepeso, ya que es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g, y en casos de hipertensión arterial, debido a su bajo contenido en sodio y su alto contenido en potasio.

Por otro lado, con el sol y el calor del verano, el cuerpo puede sufrir ciertas consecuencias como deshidratación, daño oxidativo y envejecimiento de la piel, debido al aumento en la producción de radicales libres. La carne de conejo de granja puede aportar un extra de minerales antioxidantes como el

selenio, ideales para contrarrestar estos efectos perjudiciales que se pueden producir por largas jornadas de playa y calor.

Debido a su adecuado perfil nutricional es perfecta para disfrutar en familia, dado que es idónea para todas las etapas de la vida. Además, admite la utilización de múltiples hierbas aromáticas, por lo que se puede prescindir de la sal en su elaboración.

La carne de conejo es un alimento que, preparado en recetas como ensaladas, se puede llevar a la piscina o la playa y disfrutar de una comida sabrosa en compañía de familiares y amigos.

## Una receta fresca y fácil de elaborar para el verano con carne de conejo de granja

### Ensalada de conejo en escabeche

#### INGREDIENTES

1 conejo mediano, 1 rama de apio, 1 blanco de puerro, 1 zanahoria, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 naranja, 1 ramita de tomillo, 2 hojas de laurel, una cucharadita de pimienta en grano, 4 clavos de olor, aceite de oliva, 150 ml de vinagre de Jerez y brotes de lechugas variadas.

Para la vinagreta: 1 naranja, 30 g de nueces, pipas y avellanas, aceite de oliva y sal.

#### ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo, salpimentarlo y sofreírlo en una olla con un poco de aceite. Incorporar las hortalizas cortadas en juliana, junto con las hierbas aromáticas y las especias. Finalmente, añadir la piel de la naranja, eliminando al máximo la parte blanca. Dejar sofreír a fuego lento durante unos minutos y



añadir el zumo de una naranja. Mantener la cocción a fuego lento, hasta que la carne esté cocinada y se desprenda del hueso. Dejar enfriar y reservar durante 24 horas en la nevera.

2. Para la vinagreta, picar los frutos secos, disponerlos en un bol y añadir el zumo de una naranja, 4 cucharadas de aceite de oliva, el vinagre de Jerez y sal. Mezclar bien el conjunto.
3. Para servir, colocar la mezcla de hortalizas en el plato con ayuda de un molde. Encima, disponer el conejo deshuesado y troceado junto con las lechugas.
4. Regar la ensalada con la vinagreta de frutos secos.

### TRUCOS Y CONSEJOS

Para preparar la vinagreta trocear bien los frutos secos y mezclarlos con el vinagre, el zumo de naranja y la sal y añadir lentamente el aceite, emulsionando bien. La proporción ideal es de una cucharada de vinagre por cada tres de aceite. Además, se puede añadir a esta mezcla cualquier combinación de hierbas, especias y otros condimentos para variar sabores.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Este plato aporta nutrientes de gran interés. Las verduras aportan muchas vitaminas y minerales. Usando el zumo de naranja se consigue disminuir la cantidad de aceite a utilizar y potenciar el sabor de una forma diferente. Los frutos secos son fuente de ácidos grasos esenciales, micronutrientes y fibra.

### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 356 kcal

Proteínas: 19 g

Hidratos de carbono: 10 g

Grasa: 27 g

Conoce todas las novedades y Síguenos en: [www.intercun.org](http://www.intercun.org)



Para más información:  
Nieves Herranz García: [nieves.herranz-garcia@sprim.com](mailto:nieves.herranz-garcia@sprim.com)  
Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)  
Tel: 91 577 90 65