

Cuídate con la carne de conejo de granja

TRAS LA VUELTA DE VACACIONES LA CARNE DE CONEJO ES UN ALIMENTO IDEAL EN LA DIETA PARA PERDER ESOS KILOS DE MÁS

- **La carne de conejo es una carne magra, fuente de vitaminas del grupo B como B₃, B₆ y B₁₂ y además tiene un bajo contenido en sal, lo que hace que sea idónea para toda la familia.**
- **Su gran versatilidad gastronómica hace que admita una amplia variedad de formas de cocinado, por lo que resulta un producto idóneo tanto para recetas veraniegas como otoñales.**

Madrid, 03 de septiembre 2014. La vuelta de las vacaciones supone también la vuelta a los hábitos alimentarios abandonados durante la estación estival. En muchas ocasiones, volvemos con algún kilo de más e incluso con molestias estomacales debidas a comidas menos cuidadas y copiosas y a caprichos difícilmente resistibles. Debido a su alto valor nutricional, la carne de conejo es una buena alternativa a incluir en nuestras comidas diarias.

La carne de conejo contiene 131 kcal/100 g, y es una carne magra, por lo que resulta perfecta para su inclusión en dietas de adelgazamiento y es fuente de vitaminas del grupo B como B₃, B₆ y B₁₂. Además por sus proteínas de alto valor biológico ayuda a conservar la masa muscular y su aporte en micronutrientes es esencial para evitar déficits vitamínicos y de minerales. Estas características hacen de la carne de conejo un aliado esencial en este tipo de dietas.

La inclusión de carne de conejo en la alimentación diaria es recomendable en personas con obesidad y sobrepeso, y en casos de hipertensión arterial debido a su bajo contenido en sodio y su alto contenido en potasio.

Además la carne de conejo de granja es suave y tierna, por lo que resulta adecuada para todos los grupos poblacionales pero en especial para personas mayores así como para niños.

La carne de conejo tiene una gran versatilidad gastronómica por lo que admite una gran variedad de formas de preparado y cocinado. Desde las recetas más clásicas como conejo al ajillo, hasta empanadas y ensaladas frescas para este período veraniego. Asimismo admite la utilización de múltiples hierbas aromáticas por lo que se puede prescindir de la sal en su elaboración.

Una receta ideal con carne de conejo de granja

Conejo guisado con champiñones y espárragos trigueros

INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 Kg, 1 manojo de espárragos trigueros, 200 g de champiñones, 1/2 cebolla, 2 tomates de rama, aceite de oliva, sal, pimienta y romero fresco.

ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo, salpimentar y dorar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte. Reservar.

2. En la misma cazuela, añadir la cebolla muy picada y pochar a fuego medio. Añadir los espárragos limpios y troceados, junto con los champiñones. Subir el fuego y, en cuanto empiecen a dorarse, agregar los tomates picados sin piel. Sofreír durante un par de minutos y añadir el conejo. Agregar 200 ml de agua, salpimentar y tapar. Continuar con la cocción durante 15 minutos más a fuego medio.

3. Añadir unas ramitas de romero fresco y servir.



TRUCOS Y CONSEJOS

Con una guarnición de arroz conseguimos un plato completo y equilibrado en nutrientes. En temporada podemos sustituir los champiñones por setas de cardo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Este plato resulta muy nutritivo y rico en micronutrientes, debido a la combinación de vegetales. La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad. Su contenido mineral, destacable en potasio, fósforo y selenio, se completa con los minerales y la fibra de los champiñones y los espárragos trigueros.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 350 kcal Proteínas: 37 g Hidratos de carbono: 6 g Grasa: 19 g

Conoce todas las novedades y Síguenos en:



Para más información:

Nieves Herranz García: nieves.herranz-garcia@sprim.com

Laura Sanz Muñoz: laura.sanz@sprim.com

Tel: 91 577 90 65