

Paco Roncero, chef y deportista, nueva imagen de campaña de la carne de conejo

- **Debido a sus propiedades nutricionales, la carne de conejo está considerada una carne magra, por lo que se podrían consumir hasta 3 o 4 raciones a la semana.**
- ***“La carne de conejo es ideal para las personas que practicamos deporte, es sana y nutritiva, con un alto contenido en proteínas, y baja en grasas”*, destaca el prestigioso chef madrileño.**

Madrid 3 de noviembre de 2015.- Paco Roncero, dos estrellas Michelin y jurado del programa de televisión Top Chef, es la nueva imagen de campaña de la carne de conejo de granja. La campaña, que tiene como eslogan: “Si haces deporte, carne de conejo”, se emite actualmente en televisión.

La carne de conejo de granja “*es una carne muy sabrosa, rica en proteínas y que da mucho juego en la cocina*”, afirma Roncero, quien destaca la versatilidad gastronómica como uno de sus puntos fuertes. Y es que este prestigioso chef madrileño recomienda su consumo a todos los grupos de población, haciendo especial hincapié en personas deportistas como él.

Debido a sus propiedades nutricionales, la carne de conejo está considerada una carne magra. En las actuales guías de nutrición, y en la vigente pirámide de los alimentos, las carnes magras están comprendidas en el mismo grupo que el pescado y los huevos. En este sentido, se podrían consumir de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana.

Además, la carne de conejo resulta perfecta para su inclusión en una dieta variada y equilibrada, ya que es fuente de vitaminas del grupo B, como B₃, B₆ y B₁₂, y proteínas de alto valor biológico, que ayudan a conservar la masa muscular. Por otra parte, su aporte en micronutrientes es esencial para evitar déficits vitamínicos y de minerales.

“La carne de conejo es ideal para las personas que practicamos deporte, es sana y nutritiva, con un alto contenido en proteínas, y baja en grasas”, destaca Roncero. Conoce bien el mundo del que habla, ya que dedica parte de su tiempo alejado de los fogones a entrenar y hacer deporte. De hecho, ha participado en varios triatlones, entre ellos, el Iron Man, una de las pruebas más exigentes del mundo.

Si haces deporte, CARNE DE CONEJO

Su plato favorito con carne de conejo le retrotrae a su infancia. *“El conejo al ajillo está espectacular, así lo hacía mi padre cuando éramos pequeños”*. Ahora es él el que lo cocina, añadiéndole un toque personal. *“Hago un guiso con vermú que está... ¡para chuparse los dedos!”*.

Como cocinero, lo que más le gusta de la carne de conejo de granja es que *“se pueden usar absolutamente todas las partes, están exquisitas y tienen diferentes texturas que nos dan un enorme juego”*. Además, añade que *“lo mejor es que se puede cocinar de tantas maneras...”*. Y es que la carne de conejo es una carne con una alta versatilidad gastronómica que admite todo tipo de preparados, *“a la brasa, a la plancha, asada, en guiso, frita,... me gustan todas”*.

Asimismo, *“es una carne que combina a la perfección en una cocina vanguardista”*. De hecho, *“yo siempre he tenido infinidad de platos con conejo”*, concluye el chef.

Una receta con carne de conejo para deportistas

Conejo con pasta al pesto con almejas

INGREDIENTES (4 personas)

1 kg de conejo, 1l de agua, 250 g de pasta al huevo, 250 g de almejas, 100 g de albahaca, 50 g de piñones tostados, 50 ml de aceite de oliva virgen, 30 g de ajo y 5 g de jengibre.

ELABORACIÓN

1. Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva.
2. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta hasta que esté blando.
3. Hacer un majado con los ajos, el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.
4. Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro de agua fría.



Si haces deporte,
CARNE DE CONEJO

5. En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite; cuando se empiecen a abrir, añadir la otra mitad del majado de ajo y albahaca junto con la pasta ya hervida; saltear todo 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El conejo es una carne magra que se caracteriza por su excelente aporte de proteínas de alta calidad y su moderado aporte graso. El suave sabor de su carne admite todo tipo de acompañamiento; en este caso se ha elegido pasta al pesto con almejas. Esta combinación hace de esta receta un plato único muy nutritivo: a las proteínas de alto valor biológico que aporta el conejo, se suman los hidratos de carbono de la pasta y las grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados) del aderezo con aceite de oliva. Las almejas enriquecen el sabor del plato, combinando perfectamente y dando un toque diferente.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 680 kcal

Proteínas: 47 g

Hidratos de carbono: 48 g

Lípidos: 34 g

Ácidos grasos saturados: 7 g

Colesterol: 83 mg

Sodio: 114 mg

Conoce todas las novedades y síguenos en: www.intercun.org



Para más información:
Álvaro García Moreno: alvaro.garcia@sprim.com
Tel: 91 577 90 65