

Nochevieja equilibrada con carne de conejo

## Carne de conejo para entrar en 2016 sin un kilo de más

- El chef Paco Roncero, dos estrellas Michelin y jurado del programa de televisión Top Chef, ha propuesto 10 recetas con carne de conejo de granja para disfrutar de las navidades sin ganar peso.
- Una receta de carne de conejo como *Tarta de ceps con cebolla y bacon al oporto con costillas de conejo*, aporta 546 kcal, que se pueden quemar fácilmente corriendo la San Silvestre el 31 de diciembre.

Madrid a 31 de diciembre de 2015.- Uno de los propósitos de año nuevo más recurrentes es perder esos kilos de más que a veces se convierten en un quebradero de cabeza. Dentro de una alimentación equilibrada, la carne de conejo puede jugar un importante papel, ya que es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g. De hecho, en las actuales guías de nutrición y en la vigente pirámide de los alimentos, se recomienda el consumo de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana.

Dentro de la campaña #Turronners "Ni una caloría de más, ni un capricho de menos", el chef Paco Roncero, dos estrechas Michelin y jurado del programa de televisión Top Chef, ha propuesto 10 recetas con carne de conejo de granja para disfrutar de la navidades sin ganar peso.

Una receta de carne de conejo como *Tarta de ceps con cebolla y bacon al oporto con costillas de conejo*, aporta 546 kcal, que se pueden quemar fácilmente corriendo la San Silvestre el 31 de diciembre. Correr los 10km de la San Silvestre permite quemar 634 kcal a los hombres y 489 kcal a las mujeres.

Simplemente con recoger el confeti tirado en casa el día de nochevieja, los hombres pueden quemar 405 kcal, mientras que las mujeres 312 kcal. Una receta de carne de conejo elaborada por Paco Roncero, como *Chuletitas de conejo a la romana con limón y pistacho*, aporta tan sólo 283 kcal.

Las recetas con carne de conejo elaboradas por el chef Paco Roncero contienen menos kcal de las que quemamos en actividades navideñas como estas. Por lo tanto, se puede disfrutar de la navidad sin perder la línea y sin quitarse de caprichos.

## Una receta con carne de conejo elaborada por Paco Roncero Chuletitas de conejo a la romana con limón y pistacho

INGREDIENTES (10 raciones)

2 huevos de gallina, limón, 150 g de pistacho verde, 100g de limones, 12,5 g de azúcar demerara, té, 50 g de harina de trigo, 500 ml de aceite de oliva 0.4 y chuletitas de conejo.

ELABORACIÓN

1. Partir las chuletas de conejo a la mitad con la ayuda de un cuchillo cebollero y reservar en la nevera

### Para la mezcla de té verde

1. Mezclar el té con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Guardar.

### Para la mezcla de pistacho y limón

1. Secar los pistachos en el horno a 180 °C durante 5 minutos y repelar.
2. Rallar el pistacho tostado repelado con la ayuda de un rallador microplane.
3. Mezclar el pistacho rallado con el limón. Guardar.

### Para el huevo batido

1. Cascar y batir los huevos con la ayuda de una varilla.
2. Colar y guardar.



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 283 kcal

Proteínas: 24 g

Grasas: 19 g

Hidratos de carbono: 3 g

Fuente de vitamina B<sub>1</sub>

Alto contenido en vitamina B<sub>6</sub>

Conoce todas las novedades y síguenos en: [www.carnedeconejo.es](http://www.carnedeconejo.es) / [www.turronners.es](http://www.turronners.es)



Para más información:  
Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)  
Álvaro García Moreno: [alvaro.garcia@sprim.com](mailto:alvaro.garcia@sprim.com)  
Tel: 91 577 90 65