

Disfruta comiendo carne de conejo el día de los Reyes Magos

## Carne de conejo y actividades navideñas para no perder la línea durante estas fiestas

- 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 incurrir en excesos
- Una receta de carne de conejo, como *Espaldita de conejo en salmorejo*, aporta 476 kcal, que se pueden quemar fácilmente en la cabalgata de los reyes magos

**Madrid 04 de enero de 2016.**- Las fiestas navideñas suelen ser sinónimo de excesos gastronómicos y abandono de hábitos saludables. Atracones navideños donde los alimentos grasos juegan un papel crucial y poco recomendable. En este sentido, un menú equilibrado con carne de conejo de granja puede ser idóneo para las comidas y cenas familiares que se producen estos días, ya que la carne de conejo es adecuada para toda la familia.

Dentro de la campaña #Turronners "Ni una caloría de más, ni un capricho de menos", 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 una carne magra con pocas calorías para disfrutar de la navidades sin incurrir en excesos.

La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g. En este sentido, en las actuales guías de nutrición y en la vigente pirámide de los alimentos, se incluye el consumo de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana.

Una receta de carne de conejo como *Espaldita de conejo en salmorejo*, aporta 476 kcal, que se pueden quemar fácilmente en la cabalgata de los reyes magos el día 5 de enero. Salir de paje en la cabalgata permite quemar 639 kcal a los hombres y 493 kcal a las mujeres.

Sin embargo, son muchas más las actividades que se llevan a cabo estos días que permiten quemar calorías sin que uno se dé cuenta. Pasar toda la tarde de compras supone un consumo de 501 kcal en los hombres y 386 kcal en las

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

mujeres. Ir con los sobrinos a la pista de hielo quema 479 kcal en los hombres, y 369 kcal en las mujeres.

Las recetas con carne de conejo elaboradas por Paco Roncero contienen menos kcal de las que quemamos en actividades navideñas como estas. En este sentido, recetas como *Tian de conejo con setas, espinacas y tomate*, o *Civet de conejo con salsa de foie gras y gelatina de manzana*, aportan 335 kcal y 410 kcal respectivamente, fáciles de quemar teniendo en cuenta todas las actividades a realizar durante estas fiestas.

### Una receta con carne de conejo elaborada por Paco Roncero

#### Espaldita de conejo en salmorejo

INGREDIENTES (6 raciones)

1kg de espaldita de conejo, 20g de romero fresco, 20g de tomillo fresco, 50g de ajo pelado, 20 g de pimentón dulce, 5g de pimienta negra molida, 3 unidades de laurel, 50 ml de aceite de oliva 0.4, 400 ml de vino blanco brick, 400g de mango, 100g de endibias, y 100 g de queso mascarpone.

ELABORACIÓN

#### Para el conejo

1. Limpiar de grasa las espalditas.
2. Remover bien las espalditas con el pimentón, el ajo picado, el tomillo, el romero y laurel roto, y la pimienta.
3. Añadir el aceite y el vino blanco y dejar macerar 24 horas.
4. Pasadas las 24 horas cocer a fuego muy lento unas 2 horas aproximadamente.
5. Una vez templado deshuesar sacando el hueso de pala.
6. Colar el salmorejo y triturar un poco en el Thermomix y volver a poner en las espalditas.

#### Para la guarnición

1. Cortar el mango a gajos, sacar la piel y dorar en la plancha a fuego medio.
2. Marcar y cocer las endibias cortadas a cuartos en la plancha.
3. Batir el mascarpone.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 476kcal

Proteínas: 37 g

Grasas: 26 g

Hidratos de carbono: 20 g

Alto contenido en hierro

Alto contenido en vitamina B<sub>12</sub>

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