

Paco Roncero elabora 10 recetas con carne de conejo ideales para estas navidades

- **La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g.**
- **Una receta con carne de conejo de granja, como la Espaldita de conejo con calamar, setas y cebollitas diseñada por Paco Roncero, aporta 335 kcal, que se pueden quemar fácilmente pasando la tarde de compras.**

Madrid 22 de diciembre de 2015.- La Navidad suele ser una época de excesos gastronómicos y abandono de ciertos hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico. Durante el evento #Turroners "Ni una caloría de más, ni un capricho de menos", el chef Paco Roncero, dos estrellas Michelin, ha presentado recetas realizadas con carne de conejo ideales tanto para las navidades como para el resto del año.

#Turroners es una iniciativa que hace hincapié en la idea de disfrutar las fiestas navideñas sin ganar peso. A través de recetas elaboradas con carne de conejo y las actividades propias de las fiestas, como poner el árbol de Navidad, se pueden disfrutar de estos días sin quitarse de caprichos.

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 con carne de conejo de granja, como la *Espaldita de conejo con calamar, setas y cebollitas* diseñada por Paco Roncero, aporta 335 kcal, que se pueden quemar fácilmente pasando la tarde de compras. Realizando dicha actividad, un hombre puede quemar 501 kcal y una mujer 386 kcal.

En el evento #Turroners organizado el día 17 de diciembre por INTERCUN, Interprofesional para el Impulso del Sector Cunícola, el chef Paco Roncero, la bloguera de gastronomía y estilo de vida Marta Simonet, el periodista deportivo Rodrigo Errasti y la nutricionista Andrea Ferrandis, hablaron de la importancia de una dieta equilibrada y de la participación en las actividades propias de esta época, para disfrutar de unas navidades sin renunciar a caprichos.

Gracias a su adecuado perfil nutricional, la carne de conejo es idónea para todas las etapas de la vida. En este sentido, recetas como el *Conejo al ajillo con cigalas*, la *Espaldita de conejo en salmorejo* o el *Royal de foie con conejo en civet* encajan perfectamente en un menú navideño sabroso y equilibrado adecuado para disfrutar en familia.

Una receta con carne de conejo elaborada por Paco Roncero

Conejo en escabeche

INGREDIENTES (4 personas)

200 g de patatas de tornear, 3kg de conejo, 200 g de zanahorias, media unidad de cebollitas francesas, 100g de ajo fresco, 300 ml de aceite de oliva 0.4, 100 ml de vinagre de jerez 25 años y 100 ml de vino blanco.

ELABORACIÓN

1. Limpiar las espalditas de conejo.
2. Cocer en una olla y a fuego muy lento y por este orden, el ajo, la cebolla, la zanahoria y la patata.
3. Añadir el vino blanco y reducir hasta 1/3 de su volumen.
4. Incorporar el vinagre y repetir la operación.
5. Mojar con el agua, añadir las hierbas y especias, y reducir hasta la mitad de su volumen.
6. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva hasta 180 °C y saltear el conejo previamente sazonado y enharinado.
7. Retirar, y añadir el aceite de la fritura al escabeche, muy despacio y con cuidado.
8. En el momento de hervir el escabeche, añadir las espalditas de conejo, y cocer a fuego muy lento, durante 10 minutos, para dejar reposar toda la noche en el líquido.



Si haces deporte,
CARNE DE CONEJO

OBSERVACIONES

Si se introducen 2 patatas peladas en el escabeche y se dejan cocer, nos queda una guarnición perfecta sin darnos cuenta.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 435 kcal

Proteínas: 43 g

Grasas: 21 g

Hidratos de carbono: 18 g

Fuente de hierro

Alto contenido en vitamina B₁

Conoce todas las novedades y síguenos en: www.carnedeconejo.es / www.turronners.es



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