

Pierde los kilos de las navidades con carne de conejo

- La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g, y por lo tanto puede incluirse en una dieta equilibrada y enfocada a perder los kilos ganados durante las navidades
- 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 idónea para incluir en una alimentación equilibrada para todas las edades

Madrid 07 de enero de 2016.- Las navidades ya han llegado a su fin y ahora es el momento de hacer comidas más ligeras después de los atracones de estos días. La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g, y por lo tanto puede incluirse en una dieta equilibrada y enfocada a perder los kilos ganados durante las navidades.

La carne de conejo tiene una gran versatilidad gastronómica por lo que admite una gran variedad de formas de preparado y cocinado. En este sentido, 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 idónea para incluir en una alimentación equilibrada para todas las edades. Estas recetas se han presentado dentro de la campaña navideña #Turranners "Ni una caloría de más, ni un capricho de menos".

Debido a su alto valor nutricional, la carne de conejo es una buena alternativa a incluir en nuestras comidas diarias. Una receta de carne de conejo como *Coca de berenjena y costillas de conejo*, aporta 292 kcal, que se pueden quemar fácilmente con los juguetes de los niños. Montar los regalos de los reyes magos permite quemar 256 kcal a los hombres y 198 kcal a las mujeres.

Las recetas con carne de conejo elaboradas por Paco Roncero contienen menos kcal de las que quemamos en actividades propias del invierno, como pasar la tarde de compras o iniciar una guerra de bolas de nieve con los amigos y la familia. Recetas elaboradas por el chef como *Conejo al ajillo con cigalas*, o *Espaldita de conejo con calamar, setas y cebollitas*, aportan 415

kcal y 335 kcal, respectivamente, fáciles de quemar con actividades cotidianas que no suponen esfuerzo extra.

Una receta con carne de conejo elaborada por Paco Roncero

Coca de berenjena y costillas de conejo

INGREDIENTES (4 raciones)

1 kg de conejo, 500 g de berenjena, pan de chapata grande (medio), 50 ml aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

Para el crujiente y el pan

1. Cortar la chapata en rodajas y tostar en el tostador.

Para la berenjena

1. Cocer la berenjena al horno previamente purgada con sal unos 20 minutos.
2. Sacar la carne con una cuchara.

Para las costillas

1. Limpiar el costillar de conejo y sacar costillas dobles, colocar unas 6 por tapa.



OBSERVACIONES

- Cocer lentamente las espalditas (rostit) han de quedar melosas.
- Cocer bien los ajos del relleno, ya que si no predominará demasiado el ajo en la espaldita.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 292 kcal

Proteínas: 28 g

Grasas: 12 g

Hidratos de carbono: 19 g

Fuente de hierro

Alto contenido de vitamina B₁₂

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