

Una dieta equilibrada con carne de conejo puede ayudar en la prevención de enfermedades cardiovasculares

- **La carne de conejo es una carne con bajo contenido en sodio, y un menor contenido de este contribuye a mantener la tensión arterial normal.**
- **La carne de conejo es una de las carnes magras con menor contenido calórico, con 131 kcal/100 g.**

Madrid a 15 de marzo de 2016.- Una dieta equilibrada y ejercicio físico regular son dos de los principales hábitos de vida que, entre otros, permiten reducir el riesgo de sufrir determinadas enfermedades y dolencias. En este sentido, una dieta variada y equilibrada, que incluya carne de conejo de granja, puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, las cuales representan la principal causa de muerte en todo el mundo según la OMS.

Mantener niveles de tensión adecuados es una de las claves para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, una dieta con bajo contenido en sal es fundamental en la prevención de la hipertensión. En este sentido, la carne de conejo resulta un alimento idóneo debido a su bajo contenido en sodio y a que en sus preparaciones culinarias se admite una gran variedad de hierbas aromáticas y especias, por lo que no necesita la adición de sal. Además, es fuente de potasio, el cual también contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal.

La carne de conejo se puede incluir en la alimentación variada en todas las edades y situaciones fisiológicas. La carne de conejo destaca por su aporte de proteínas y su aporte de vitaminas del grupo B (B₃, B₆ y B₁₂).

Por otro lado, para la prevención de enfermedades cardiovasculares es importante mantenerse en un peso normal, o reducirlo en caso de presentar un peso superior al recomendable. En este sentido, la carne de conejo es una de las carnes magras con menor contenido calórico. Con tan sólo 131 kcal/100 g, esta carne resulta perfecta para incluir en este tipo de dietas. Además, la gran versatilidad de la carne de conejo permite preparar múltiples recetas que no requieren un aporte excesivo de grasa, lo que la convierte en una gran aliada dentro de una alimentación variada y equilibrada para prevenir el sobrepeso.

Sobre INTERCUN

INTERCUN es la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2000. INTERCUN representa al 87% de los productores de carne de conejo de España y al 90% de las empresas de transformación y comercialización.

INTERCUN tiene entre sus objetivos conseguir la calidad máxima en los productos y el control de procesos, la promoción del consumo de la carne de conejo como un alimento esencial en la dieta mediterránea, la búsqueda de la transparencia y eficacia sectorial, la investigación y desarrollo en los diversos ámbitos donde puede avanzar la cunicultura y la carne de conejo, y el cuidado y la mejora del medio ambiente.

Una receta idónea con carne de conejo

Conejo al horno macerado con menestra de verduras

INGREDIENTES (4 personas)

1 conejo de 1-1,5 kg, 4 dientes de ajo, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de mojo rojo, 3 cucharadas de salsa de soja, tomillo limonero, pimienta blanca y sal.

Para la menestra de verduras: ¼ de coliflor pequeña, 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 manojo de trigueros, 1 cebolleta pequeña y aceite de oliva.

ELABORACIÓN

1. Poner a macerar el conejo salpimentado la noche anterior con los dientes de ajo machados en el mortero, la mostaza, unas hojas de tomillo, el mojo y la salsa de soja.
2. Lavar y cortar la zanahoria y el calabacín en bastones gordos. Cortar la coliflor en pequeños ramilletes y trocear los espárragos trigueros. Escaldar las verduras en el agua con un pellizco de sal durante 5 minutos y escurrir.



3. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén con un par de cucharadas de aceite. A continuación, añadir el resto de las verduras semi-cocidas y dejar cocinar a fuego medio durante unos 7 minutos.
4. Finalmente, introducir el conejo en el horno precalentado a 200 °C. Cuando el conejo esté asado, mezclarlo con las verduras y servirlo inmediatamente.

TRUCOS Y CONSEJOS

Poner a macerar la carne de conejo con suficiente antelación, para que se ablande y adquiera una consistencia más suave. La combinación del macerado con el cocinado al horno nos permite conseguir un plato muy saludable. También podemos añadir unas patatas cocidas a la menestra para aumentar el aporte de hidratos de carbono y conseguir una combinación completa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Esta receta es perfecta para las dietas bajas en calorías por su escaso aporte de grasa. Sí proporciona una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 217 kcal
Proteínas: 17 g
Hidratos de carbono: 6 g
Grasa: 14 g

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



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