

## **INTERCUN PARTICIPA EN LA 20 EDICIÓN DE LA FIRA DEL CONILL DE VILAFANT**

- **La carne de conejo es una carne magra, sin embargo, aporta el 50 % de la ingesta diaria de referencia de proteínas.**

**Madrid a 4 de abril de 2016.**- La Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN ha participado este fin de semana en la 20 edición de la Fira del Conill celebrada en Vilafant. De la mano de una dietista-nutricionista, los asistentes a la jornada técnica organizada el día 2 de abril pudieron conocer los beneficios del consumo de la carne de conejo de granja durante la conferencia "Valores nutricionales de la carne de conejo".

Y es que llevar una alimentación sana, variada y equilibrada es fundamental en el fomento de hábitos de vida saludables. En este sentido, la carne de conejo al tratarse de una carne magra es ideal para incluirla dentro de nuestra dieta.

Durante la conferencia, la dietista-nutricionista explicó que la carne de conejo es una carne magra que aporta 131 kcal por 100 g, sin embargo, aporta el 50 % de la ingesta diaria de referencia de proteínas lo que le hace una carne perfecta para incluir por ejemplo, en dietas para el control de peso. Pero además, la carne de conejo se puede incluir en la alimentación de toda la familia. En el caso de los niños, el alto contenido en proteínas de la carne de conejo ayuda a su crecimiento y desarrollo. En cuanto a las mujeres aporta vitamina B<sub>6</sub> que regula la actividad hormonal y en las personas mayores, al ser fuente de selenio, ayuda a proteger las células frente al daño oxidativo.

En definitiva, la carne de conejo es una gran alternativa para incluir dentro de nuestra alimentación, pero es que además es un alimento de gran tradición gastronómica en la Dieta Mediterránea, de hecho, prácticamente en toda la geografía española hay platos con esta deliciosa carne. Asimismo, la carne de conejo posee una gran versatilidad gastronómica ya que se puede preparar de mil formas distintas y además admite el uso de hierbas y especias aromáticas que permiten prescindir de la sal en su preparación.

## 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 Salteado con Setas y Trigueros

Tiempo: 20 min

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

#### INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 1 manojo de espárragos trigueros, 250 g de setas, 3 cucharadas de salsa de soja, aceite de oliva, 100 ml de vino blanco, 1 ramita de romero, pimienta y sal.



#### ELABORACIÓN

1. Quitar a los espárragos la parte más dura, limpiar las setas con un paño húmedo y trocear ambos ingredientes.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y freírlo en una cacerola con aceite de oliva. Agregar los espárragos y las setas hasta que se doren. Añadir el vino blanco y la ramita de romero, dejar la cocción unos minutos más.
3. Finalmente, agregar la salsa de soja y retirar la cacerola del fuego.
4. Corregir el punto de sal y servir.

#### TRUCOS Y CONSEJOS

Con esta receta se prepara un plato muy saludable en poco tiempo. Se pueden utilizar distintos tipos de setas según la temporada. Para conseguir un plato más completo se pueden añadir unas patatas cocidas laminadas a la salsa o acompañar el conejo de una guarnición de arroz blanco, que se puede mezclar con las verduras.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La carne de conejo aporta proteínas y minerales esenciales, entre los que destacan el fósforo, el selenio y el potasio. Por su contenido graso es una carne magra, 5 g por 100 g y es una de las carnes que menos calorías aporta. En esta receta se combina con los espárragos trigueros y las setas, que contienen vitaminas, minerales y fibra.

#### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 290 kcal    Proteínas: 31 g    Hidratos de carbono: 2 g    Grasa: 18 g

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



Para más información:

Álvaro García Moreno: [alvaro.garcia@sprim.com](mailto:alvaro.garcia@sprim.com)

Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)

Tel: 91 577 90 65