

## **La carne de conejo es un alimento fácil de cocinar e idóneo para incluir en menús variados para toda la familia**

- **Las recomendaciones de consumo de carnes magras, como la carne de conejo, son de 3 a 4 raciones por semana**
- **Hoy la abuela se mete en la cocina y nos enseña a preparar recetas con carne de conejo riquísimas y sencillas**

Madrid a 20 de febrero de 2017.- Con miel y limón, al ajillo, con chocolate, escabechado, en hamburguesa...hay miles de formas de preparar carne de conejo. Y es que la carne de conejo es un alimento típico de la Dieta Mediterránea cuya versatilidad gastronómica permite incluirla en la comida o en la cena, configurando menús variados adecuados para toda la familia.

Gracias a sus características organolépticas, la carne de conejo se puede cocinar de múltiples formas manteniendo sus excelentes características. En este sentido, este alimento se puede encontrar en recetas tradicionales como guisado al ajillo o con arroz, así como en otras más originales como al chocolate o con miel y limón. La carne de conejo se adapta a las exigencias de la nueva cocina y de la vida moderna puesto que siendo riquísima es muy fácil de preparar.

Y es que la carne de conejo resulta un alimento idóneo. Es una de las carnes magras con menor contenido calórico, con tan sólo 131 kcal/100 g. Además, destaca por su aporte de proteínas, su aporte de vitaminas del grupo B (B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>) y su bajo contenido en sodio.

Dentro de una dieta variada y equilibrada, como la Dieta Mediterránea, la carne de conejo es un referente y no puede faltar en tu lista de compra semanal.

Para más ideas y nuevas formas de cocinar la carne de conejo de forma sencilla, INTERCUN ha creado una nueva sección de [vídeo recetas](#) en su página web con platos como conejo con miel y limón que os presentamos esta semana.

## Sobre INTERCUN

INTERCUN es la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, reconocida por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2000. INTERCUN representa a la mayoría de los productores de carne de conejo de España y 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 ideal con carne de conejo de granja

### Conejo con miel y limón

#### INGREDIENTES (4 raciones)

1 costillar de conejo, sal, pimienta, mostaza antigua, mostaza de Dijon, ½ l vino blanco, 2 rodajas de calabaza.

#### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Poner la calabaza en un papel de plata con aceite, sal y pimienta. Cerrar el papillote e introducirlo en el horno. En 20 minutos estará listo.
3. Hacer una pasta con la mitad del vino blanco, sal, las mostazas y la pimienta negra recién molida. Untar bien el costillar con la pasta e introducir en una bandeja apta para el horno con un chorro de vino blanco.
4. Hornear durante 8 ó 10 minutos en la parte medio baja del horno.



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



Para más información:

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

Victoria Jaraíz: [victoria.jaraiz@sprim.com](mailto:victoria.jaraiz@sprim.com)

Tel: 91 577 90 6