

Afronta la “vuelta al cole” con energía

La carne de conejo es apropiada para la etapa escolar en la que se produce un gran desgaste físico y mental

- **La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y es una excelente fuente de proteínas de buena calidad, necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños.**
- **Debido a su bajo contenido en colágeno, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta ideal para los niños.**

Madrid a 24 de septiembre de 2015.- Con la llegada de septiembre y la “vuelta al cole”, vuelven los madrugones y la organización de una rutina de estudio y trabajos. Después de dos meses de vacaciones, las primeras semanas de colegio se pueden hacer difíciles para los niños y es normal que se noten algo cansados. Para poder afrontar la vuelta a la rutina de deberes y pesadas mochilas con la energía necesaria, es importante una buena alimentación. El consumo de carne de conejo en los más pequeños supone un aporte de minerales como el fósforo y el potasio, imprescindibles en la etapa escolar, en la cual se produce un gran desgaste físico y mental.

La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y es una excelente fuente de proteínas de buena calidad, necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños. Además contiene otros minerales como el potasio, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, y el hierro, que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños. En este sentido, deficiencias de hierro pueden afectar al rendimiento del niño durante la etapa escolar.

Al ser una carne magra, es decir, con poca grasa, y ser baja en colesterol, su inclusión en una dieta equilibrada puede prevenir algunas enfermedades que aparecen en la edad adulta, como por ejemplo, las cardiovasculares. Dentro de esta dieta, los expertos recomiendan un consumo de carnes magras, como la carne de conejo, de entre 3 y 4 raciones por semana.

Debido a su bajo contenido en colágeno, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta ideal para los niños. Además posee una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado que pueden ser atractivas para los niños, y acepta gran cantidad de hierbas y especias, por lo que la adición de sal no resulta necesaria.

Una receta para disfrutar en familia

Conejo al ajillo con pasta

INGREDIENTES

1 kg de conejo, 250 g de pasta, 4 dientes de ajo, ½ pimiento verde, 4 setas, aceite de oliva virgen extra, perejil picado, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

1. Poner en una cacerola agua con sal. Cuando esté hirviendo, añadir la pasta y cocer durante 7 minutos aproximadamente.
2. Limpiar y trocear el conejo. En una sartén con aceite dorar los ajos pelados y cortados en láminas. A continuación, saltear los trozos de conejo salpimentados. Poner a fuego fuerte unos minutos hasta que quede cocinado.
3. Espolvorear con perejil picado y agregar la pasta cocida. Mezclar todo bien y servir en una fuente.
4. Saltear las setas y un trozo de pimiento verde muy picado. Verter este salteado sobre la pasta y servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Resulta un plato muy equilibrado, ya que aporta hidratos de carbono procedentes de la pasta y proteínas de buena calidad. Se recomienda incluir una ensalada, junto con pan y fruta para conseguir un menú saludable.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 497 kcal

Proteínas: 38 g

Hidratos de carbono: 46 g

Grasa: 19 g

Conoce todas las novedades y Síguenos en: www.intercun.org



Para más información:
Nieves Herranz García: nieves.herranz-garcia@sprim.com
Álvaro García Moreno: alvaro.garcia@sprim.com
Tel: 91 577 90 65