

## Espalditas de conejo en papillote con verduras



Tiempo: 55 min  
Dificultad: Fácil  
Raciones: 4

### INGREDIENTES

8 espalditas de conejo grandes, 1 zanahoria, 2 pencas de apio, 1 calabacín, 2 cebolletas grandes, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 3 dientes de ajo, 1 guindilla, 4 ramitas de romero y sal.

### ELABORACIÓN

1. Pelar las hortalizas y cortarlas en juliana fina. Pelar los dientes de ajo y laminar junto con la guindilla.
2. Cortar 4 trozos de papel de aluminio o papel de horno del mismo tamaño y disponer en su interior un montoncito de hortalizas variadas cortadas. Seguidamente, colocar un par de espalditas salpimentadas encima de las hortalizas, unas láminas de ajo, una punta de romero fresco y unos aros de guindilla. Regar el conjunto con una cucharada de aceite.
3. Cerrar el paquete y repetir la operación en los otros tres trozos de papel de aluminio o de horno.
4. Hornear durante 40-45 minutos con el horno precalentado a 200° C. A continuación, retirar el envoltorio y servir.

### TRUCOS Y CONSEJOS

Cortar las verduras en trozos similares para que se cocinen de forma homogénea y no quede ninguna parte cruda. La técnica del papillote no sólo es muy saludable, sino que además es sencilla, muy limpia y práctica.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Con la técnica del papillote los ingredientes se cuecen en su propio jugo. La carne de conejo queda tierna y jugosa. Es ideal para las dietas hipocalóricas ya que la incorporación de grasa es mínima. El conejo destaca por ser una de las carnes con menor contenido en ácidos grasos saturados.

### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 230 kcal    Proteínas: 19 g    Hidratos de carbono: 4,5 g    Grasa: 15 g

