

Una dieta equilibrada con carne de conejo es ideal para la “Operación Bikini”

- **La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g.**
- **Una dieta equilibrada y ejercicio físico regular son los mejores aliados para conseguir los objetivos de reducción de peso.**

Madrid a 17 de mayo de 2016.- En plena primavera y con el verano a la vuelta de la esquina, se habla cada vez más de la tradicional “Operación Bikini” y las dietas para perder esos kilos de más cogidos durante el invierno. La carne de conejo, debido a su adecuado perfil nutricional, es una de las carnes que mejor puede adecuarse a una dieta equilibrada con el objetivo de mantener o perder peso.

La carne de conejo es una de las carnes magras que menos calorías tienen, sólo 131 kcal/ 100 g. Además, debido a su gran versatilidad gastronómica, la carne de conejo admite una gran variedad de formas de preparado y cocinado. En este sentido, el cocinado al horno, al vapor, a la plancha o a la parrilla son las técnicas que necesitan un menor aporte añadido de grasa o aceite, por lo que son las más adecuadas en dietas de control y reducción de peso.

La carne de conejo es un alimento que, preparado en recetas como ensaladas, al horno o salteado con verduras, puede encajar perfectamente dentro de la “Operación Bikini” sin dejar de disfrutar de comidas sabrosas que hacen que la dieta nos resulte más fácil de llevar a cabo.

Para que la dieta sea exitosa, hacer deporte puede jugar un papel fundamental. Una dieta equilibrada y ejercicio físico regular son los mejores aliados para conseguir los objetivos planteados durante este periodo. En este sentido, el ejercicio aeróbico, como correr o montar en bicicleta, pueden ser una gran opción.

Una alimentación variada y equilibrada, y ejercicio físico regular, no son hábitos que deban tenerse en cuenta sólo durante estos meses de primavera y verano sino a lo largo de todo el año, ya que resultan fundamentales para un buen estado de salud y para la prevención de muchas enfermedades.

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

Tiempo: 45 min + maceración

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

INGREDIENTES

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: $\frac{1}{4}$ 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 pochlarla en una sartén con un par de cucharadas de aceite. A continuación, añadir el resto de las verduras semicocidas 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