

Conejo con tomate

INGREDIENTES (para 4 personas):

- Un conejo (aprox. 1 Kg.)
- Un calabacín mediano
- Dos cebolletas
- Cuatro tomates maduros
- Un chorro de vino tinto
- Ocho patatas medianas
- Aceite de oliva
- Ajo, sal, pimienta negra y laurel
- Un vaso de agua

ELABORACIÓN:

- Pelar y cortar las hortalizas en cuadraditos.
- Verter el aceite de oliva en una cazuela, dorar los ajos y añadir la cebolla, el pimiento y el calabacín en cuadraditos.
- Añadir los tomates troceados y pochar bien todo.
- Sazonar el conejo cortado al gusto y añadir a la cazuela.
- Remover todo 5 minutos, verter el vino tinto y el agua, y añadir el laurel, la pimienta y las patatas peladas cortadas en cuadraditos.
- Dejar cocer todo hasta que el conejo esté tierno y las patatas cocidas.

FICHA TÉCNICA (por ración):

Energía: 464 Kcal
Proteínas: 19,70 g
Hidratos de Carbono: 60,44 g
Lípidos: 15,65 g

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Es importante tener en cuenta la forma de cocinado de los platos, para no elevar demasiado la densidad calórica del producto original y conservar o aumentar sus propiedades saludables. Así pues, esta forma de preparación destaca, además de por el bajo contenido en grasas y colesterol propio de la carne de conejo, por la presencia de antioxidantes, fruto de haber añadido cebolla, tomate, calabacín y ajo, que poseen un alto contenido de selenio, vitamina E, provitamina A y carotenoides.

¿Qué debes saber sobre la Carne de Conejo?

¿Quiénes pueden consumir Carne de Conejo?

Pueden consumirla todos los grupos de población: niños, adolescentes, adultos, embarazadas y personas mayores. Además, está indicada para personas con sobrepeso, anemia, dislipemia, hipertensión y problemas digestivos, siempre que sigan una dieta equilibrada.

¿Cuántas veces a la semana se puede consumir la Carne de Conejo?

Es aconsejable alternar el consumo de distintas fuentes proteicas, por lo que se podría aconsejar que al menos una vez a la semana, la fuente proteica sea carne de conejo.

¿Es recomendable para obesos y personas con sobrepeso?

Si, ya que es una carne magra (con bajo contenido en grasa), tiene un contenido en colesterol moderado y es pobre en sodio. Factores a tener en cuenta entre las personas que tienen obesidad, puesto que suele estar asociada a problemas cardiovasculares. Además se puede incluir en dietas hipocalóricas, debido a que solo tiene 133 Kcal por cada 100 g.

¿La Carne de Conejo se digiere fácilmente?

Si, puesto que es una carne tierna, pobre en colágeno y baja en grasa, por lo que se considera muy digestiva. Además podemos prepararla con formas de cocinado saludable, tales como asado, al horno, a la plancha, salteado, rehogado con verduras, etc.

Consejos Prácticos

- Tanto cruda como cocinada, la carne de conejo se congela muy bien. El tiempo máximo de congelación es de seis meses para la carne de conejo.
- Si antes de cocinar, marinamos la carne de conejo con vino y la condimentamos con perejil, ajo y tomillo, realzaremos su sabor.
- La carne de conejo frita o asada se puede aderezar con diversos adobos. Con mostaza y cilantro se hacen unos aderezos excelentes para acompañarla.



ProxiMed

INTERCUN



Organización Interprofesional de Dietistas



Carne de conejo

Alimento
Saludable
para una
Dieta
Equilibrada

Centro de Información Nutricional
sobre la Carne de Conejo

902 99 56 81

Carne de conejo

Alimento Saludable para una Dieta Equilibrada

10 razones saludables para consumir Carne de Conejo

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es un alimentación variada, agradable, suficiente y equilibrada que se adapta a cada persona en las distintas etapas y circunstancias de la vida.

Una alimentación saludable ha de aportarnos los nutrientes y energía necesarios para cubrir nuestras necesidades diarias, y contribuir así a un óptimo estado de salud.

¿Cómo conseguir una alimentación saludable?



Raciones Diarias Recomendadas



Dieta equilibrada y Carne de Conejo

La carne de conejo se integra dentro de una alimentación saludable. Es un alimento con un apreciado sabor, rico en proteínas de alta calidad, con un bajo contenido en grasas y con importantes aportes de vitaminas y minerales, por lo que encaja dentro de una dieta sana y equilibrada.



¿Por qué consumir Carne de Conejo?

Responde a las recomendaciones de los expertos en nutrición.

Es una carne muy digestiva por lo que está indicada en personas con un sistema digestivo delicado.

Puede incluirse en las estrategias de prevención cardiovascular y obesidad.

Es adecuada para niños, adolescentes y grupos poblacionales con necesidades proteicas elevadas.



1 Es un alimento magro, es decir, con bajo contenido en grasa.



2 Su contenido en grasas es bajo y contiene una interesante proporción en ácidos grasos insaturados.



3 Es una carne con bajo contenido en colesterol.



4 Posee importantes minerales como hierro, zinc y magnesio.



5 Tiene un alto contenido en vitaminas del grupo B, tales como cianocobalamina (B₁₂), niacina (B₃) y piridoxina (B₆).



6 Sus proteínas de alto valor biológico, son necesarias en todos los períodos de la vida.



7 Es una carne de fácil digestibilidad, puesto que es pobre en colágeno y baja en grasa.



8 Tiene un bajo contenido en sodio. Además, sus preparaciones culinarias suelen incorporar hierbas aromáticas, por lo que no se necesita añadir mucha sal.



9 Es baja en calorías. Contiene alrededor de 133 kcal por cada 100 gramos.



10 Es un alimento con una gran versatilidad gastronómica ya que admite una amplia variedad de formas de preparación.