



¿Sabías que?...

La carne de conejo es una de las carnes con menor contenido calórico, con tan sólo 131 kcal/100 g. Además es altamente digestible.

Brochette de CONEJO

Ingredientes:

1 Kg de Conejo

Pimientos Rojos

Cebollas

Jugo de Limón y aceite

Sal y Pimienta

Palillos de brochette

Preparación:

Trozá el conejo. Cortá los pimientos y las cebollas del mismo tamaño.

Condimentá todo con sal y pimienta.

Humedecé cada palillo con aceite.

Traspazá con los palillos los trozos de carne de conejo, pimientos y cebollas de manera intercalada. Pincelalos con jugo de limón y concinalos al horno o parrilla.

Servilo acompañado de tomatitos cherry.



Proteínas de alto valor biológico.

Vitaminas B, que colabora en la obtención de energía y formación de glóbulos blancos.

Hierro de muy buena absorción. Otros minerales importantes como el **fósforo** y **magnesio** vitales para todas las etapas de la vida. Y es fuente de **selenio** y **potasio**.