

Conejo con Tomate

El conejo es una de las carnes blancas por excelencia, la más baja en grasa, pues 100g sólo aporta 3g de grasa. Es baja en sodio y colesterol, al mismo tiempo rica en proteínas de alto valor biológico que nos aporta aminoácidos esenciales (importantes para el crecimiento y regeneración de tejidos). Ninguna otra carne tiene más amplia utilización dietética: especialmente indicada como introducción a primeras carnes en bebés, también para niños, dietas hipocalóricas o de adelgazamiento, colesterolemia, personas con digestiones difíciles, ancianos, dietas hiposódicas,... Con esta receta conseguimos que se quede sabrosa utilizando poca grasa.

INGREDIENTES:

- ½ Conejo (600g aprox)
- 1 Bote grande de tomate triturado (o 1kg tomate pera triturado)
- 1 Ud. Cebolla mediana
- 2 Cucharadas aceite oliva
- c/s Tomillo

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Trocear el conejo (en 8 – 12 trozos). Sazonar con sal y tomillo
2. Calentar en una olla el aceite y dorar ligeramente el conejo.
3. Agregar la cebolla pelada y cortada en juliana, dar unas vueltas, tapar y rehogar hasta que esté transparente.
4. Adicionar el tomate triturado.
5. Cocer a fuego lento hasta que esté hecho (añadir un poco de agua en caso necesario)