

## Nota de prensa

# Este verano las ensaladas llevan Carne de Conejo

- **Ligera, tierna y fácil de digerir, la Carne de Conejo es el complemento perfecto para las ensaladas más refrescantes del verano**
- **Con solo un aporte de menos de 150 calorías por 100 gramos, la Carne de Conejo es el aliado perfecto para compensar los excesos de las vacaciones**

*Madrid, julio 2019.* Días calurosos, más largos y ganas de refrescarse. Cuando el verano llega el cuerpo pide comida más ligera y fácil de preparar. Comer mucho y grandes cantidades con las altas temperaturas no es una buena idea, ya que tendremos sensación de pesadez y ganaremos peso. La protagonista culinaria de la época estival es la ensalada que, por su versatilidad y facilidad a la hora de elaborarla, se convierte, casi, en imprescindible en cualquier menú veraniego.

La Carne de Conejo, ligera, tierna, fácil de masticar y digerir, es el complemento perfecto para cualquier tipo de ensalada. Esta deliciosa carne nos ayudará a mantener la línea y compensar los excesos de las vacaciones, por su bajo contenido en grasa (que además es extramuscular y se puede retirar) y su aporte calórico mínimo. Además, contiene una gran cantidad de proteínas y un gran número de vitaminas y minerales, lo que la hace perfecta para consumir varias veces a lo largo de la semana.

### Carne de Conejo y actividad física

Las vacaciones es el momento perfecto para el descanso y, también, para practicar deportes y actividades al aire libre. La Carne de Conejo es un “superalimento” con nutrientes esenciales como, el potasio, fósforo o el selenio, que ayudarán a reponernos de ese esfuerzo extra y vitaminas B3, B6 y B12, que disminuirán el cansancio y la fatiga.

Con los beneficios de la Carne de Conejo unidos a las propiedades alimenticias de las verduras y hortalizas, conseguiremos preparar ricas y nutritivas ensaladas.

INTERCUN propone 3 recetas de ensaladas fáciles y nutritivas para triunfar este verano:

**CARNE DE  
CONEJO ¿CÓMO LO  
HACES HOY?**



## ENSALADA CÉSAR CON ESCALOPE DE CONEJO CRUJIENTE

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
5 minutos	4 minutos	2

### INGREDIENTES:

- 3 hamburguesas de conejo.
- 1 bolsa de mezcla de lechugas.
- Salsa César.
- 2 huevos.
- Cereales copos de maíz.
- Aceite de oliva.

### ELABORACIÓN

- Empanar las hamburguesas de conejo con huevo y los copos de maíz y freír.
- Aliñar las lechugas con la salsa César.
- Poner encima las hamburguesas fritas troceadas.

### TRUCOS:

- Si no tienes cereales puedes usar pan rallado, maíz inflado.
- También se puede hacer con ternuras de conejo.



**CARNE DE  
CONEJO ¿CÓMO LO  
HACES HOY?**



## ENSALADA DE ALUBIAS CON CONEJO

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
5 minutos	8 minutos	2

### INGREDIENTES:

- 4 muslos de conejo.
- 1 rama de tomillo.
- 20 gr. de tomate troceado.
- 20 gr. de aceitunas verdes.
- 60 gr. de alubias cocidas.
- Perejil.
- Sal
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### ELABORACIÓN

- Salpimentar y confitar el conejo en aceite a fuego medio durante 15 minutos y reservar en el propio aceite
- Aliñar las alubias con los tomates, aceitunas, aceite, sal y pimienta
- Poner sobre las alubias los trocitos de conejo deshuesados.
- Decorar con perejil.

### TRUCOS:

- Si quieres un plato caliente puedes añadir 4 huevos y hacer una tortilla.



**CARNE DE  
CONEJO ¿CÓMO LO  
HACES HOY?**



## ENSALADA DE ESCABECHE CON LECHUGAS

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
10 minutos	20 minutos	2

### INGREDIENTES:

- 1 conejo troceado.
- 1 zanahoria.
- 1/2 cebolla.
- 2 ajos.
- ½ vaso de vinagre de Jerez.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 bolsa de hojas de lechuga y brotes variada.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### ELABORACIÓN

- Dorar el conejo con sal y pimienta.
- En el aceite poner troceado el ajo, zanahoria y cebolla y rehogar durante 5 minutos.
- Añadir el vinagre y el vino blanco y la misma cantidad de agua.
- Hervir durante 15 minutos y reservar.
- Servir con las lechugas aliñadas alrededor del plato.

### TRUCOS:

- Amplia tu ensalada con tomate, pepinillos, queso.



**CARNE DE  
CONEJO ¿CÓMO LO  
HACES HOY?**



