

“Descubre el sabor de la carne de conejo: Innovación y nutrición en cada bocado” *Una opción dietética y saludable*



El conejo es considerado una carne blanca, garantizando ternura y excelente calidad, ya que se consume entre 10 y 12 semanas de edad con un peso aproximado de 2 a 2.5 kg.

¿Por qué consumir carne de conejo?

Beneficios para la Salud

- ✓ Contribuye a la salud cardiovascular dada su bajo contenido en grasas y colesterol.
- ✓ Ideal para dietas de control de peso debido a su bajo contenido calórico.
- ✓ Aporta al crecimiento y reparación de los tejidos por ser rica en proteínas de alta calidad.
- ✓ Adecuada para personas con problemas digestivos por su fácil digestión.

Propiedades nutricionales

- ✓ Proteínas de alta calidad (23 gramos de proteína por cada 100 gramos de carne).
- ✓ Vitaminas B12, B3 y B6, así como hierro, fósforo y selenio.
- ✓ Una ración de esta carne aporta más del 100% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B3.
- ✓ Ofrece casi el 40% de vitamina B6 y el triple de necesidades de B12, con un bajo contenido de sodio.

Aquí tienes una receta para que prepares un delicioso conejo a la parrilla en casa.

Ingredientes:

- ✓ 1 conejo troceado
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Limón
- ✓ Hiervas aromáticas (laurel, tomillo o romero)
- ✓ 4 ó 5 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva

Preparación:

1. Prepara el adobo

- ✓ En un bol, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la hierba aromática, los dientes de ajo picados. Y añade sal y pimienta al gusto.

2. Marinar y cocinar el conejo

- ✓ Vierte el adobo sobre la carne de conejo y refrigera durante al menos 2 horas.
- ✓ Retira el conejo del adobo. Coloca los trozos de conejo en la parrilla caliente hasta que el conejo esté bien cocido y tenga un bonito color dorado.



*¡Disfruta de tu conejo a la parrilla!
Es una opción saludable y deliciosa
para una comida al aire libre.*

Para más información:

Centro de Producción Animal | CPA - Estación Experimental Pedro Brand

Tel. (809) 559-8763 / 809 559-8709

email: panimal@idiaf.gov.do

www.idiaf.gob.do

