

ESTOFADO DE CONEJO CON VERDURAS



Ingredientes

- 1 conejo troceado
- 1 zanahoria
- Judías verdes
- 1 chorrito de vino
- Calabaza
- 1 tomate
- Perejil
- 1 cebolla
- Pimiento choricero
- 1 ajo
- Sal
- 1 pimiento



Elaboración

En una olla con agua poner el conejo partido en trozos. Pelamos el tomate y picamos la cebolla, el ajo y el pimiento y lo incorporamos al guiso.

Troceamos en láminas la zanahoria y la añadimos, junto con la calabaza y las judías verdes, que pueden ser congeladas, a la cazuela.

Finalmente añadimos una ramita de perejil y un trozo de pimiento choricero y una pizca de sal. Cocemos hasta que el estofado esté tierno.

Se puede servir tanto como se quiera porque la carne de conejo sólo tiene 87 kilocalorías cada 100 gramos.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN