

## Conejo guisado con champiñones



### Tiempo



35 min

### Dificultad



Fácil

### Raciones



### Ingredientes:

- 1 conejo entero (1kg-1'5kg)
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 200 gr de champiñones
- ½ cebolla
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Romero fresco

### Elaboración:

1. Trocear el conejo, salpimentar y dorar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte. Reservar.
2. En la misma cazuela, añadir la cebolla muy picada y pochar a fuego medio. Añadir los espárragos limpios y troceados, junto con los champiñones. Subir el fuego y, en cuanto empiecen a dorarse, agregar los tomates picados sin piel. Sofreír durante un par de minutos y añadir el conejo. Agregar 200 ml de agua, salpimentar y tapar. Continuar con la cocción durante 15 minutos más a fuego medio.
3. Añadir unas ramitas de romero fresco y servir.

### Trucos y consejos:

En las dietas de control de peso, esta receta resulta ideal. Su contenido calórico moderado va acompañado del efecto diurético de los espárragos y la fibra de los champiñones. Con una guarnición de arroz conseguimos un plato completo y equilibrado en nutrientes. En temporada podemos sustituir los champiñones por setas de cardo.

### Información nutricional:

Este plato resulta muy nutritivo y rico en micronutrientes, debido a la combinación de vegetales. La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad y digestibilidad. Su contenido mineral, destacable en hierro, zinc y magnesio, se completa con el potasio y fósforo de los champiñones y los espárragos trigueros.

### Aporte nutricional por ración:

Energía: 350 Kcal

Proteínas: 37 g

Hidratos de carbono: 6 g

Grasa: 19 g