



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

CONEJO A LA CAZUELA CON PURÉ DE CALABAZA

El conejo es una buena fuente de proteínas bajas en grasa. Junto con el pollo y el pavo son la denominada carne blanca, que debemos priorizar frente a la carne roja.

ELABORACIÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 conejo entero
- 300g de calabaza
- 150g de cebolla
- 100g de almendras
- 2 dientes de ajo
- Vino tinto
- Caldo de pollo
- Perejil
- Romero
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta



- 1 Cortar el conejo en cuartos. Salpimentar y dorar a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reservar.
- 2 Pelar y picar la cebolla y ajos.
- 3 En una cazuela sofreír la verdura unos minutos. Añadir el conejo y una ramita de romero.
- 4 Verter el vino y el caldo hasta cubrir la mitad de las piezas, sin llegar a cubrirlas totalmente. Tapar y cocer a fuego lento hasta que esté tierno.
- 5 En un cazo poner la calabaza pelada y troceada con abundante agua y llevar a hervor. Cocinar hasta que esté tierna.
- 6 Una vez cocida, escurrir y hacer un puré con la ayuda de un tenedor. Añadir unas gotas de aceite, sal y pimienta.
- 7 Hacer un majado con las almendras, unas hojas de perejil y sal.
- 8 Al final, añadir el majado al guiso, remover y servir.
- 9 Acompañarlo con el puré de calabaza.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la receta sin añadir sal y con caldo de pollo sin sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	El conejo es una de las carnes con menor contenido en purinas, aunque también se recomienda un consumo moderado



Boehringer
Ingelheim

Lilly