

Ragú de conejo al vino tinto

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Conejo	150 g.
Cebolla	20 g.
Pimiento verde	20 g.
Pimiento rojo	20 g.
Zanahoria	40 g.
Patatas	50 g.
Tomates cherry	30 g.
Vino tinto	30 ml.
Ajo	2 g.
Aceite de oliva virgen extra	7 ml.
Pimienta negra	
Sal	



Elaboración:

- 1 Cortar en trozos el conejo, sazonar y poner a dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y el ajo cortado en láminas. Reservar en un plato.
- 2 Picar finamente la cebolla, el pimiento verde, el rojo, la zanahoria y el perejil. Incorporar en una cazuela con un poquito de aceite de oliva y rehogar lentamente durante 10 minutos aproximadamente.
- 3 Reincorporar la carne a la cazuela, echar el vino tinto y sazonar. Tapar y dejar que se cocine lentamente.
- 4 Pelar y cortar la patata en forma de gajos, introducir en una bandeja de horno con un poquito de aceite de oliva, y hornear hasta que estén doradas (este tipo de cocinado es más saludable que la fritura en una sartén).
- 5 En la cazuela incorporar las patatas, tomates cherry, perejil picado, un poco de albahaca y un poco de pimienta. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Sulfitos del vino.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	377.5
Kcalorias	95.15	359.21
Kjulios	397.74	1501.46
Colesterol (mg)	28.57	107.85
Fibra (g)	0.91	3.42
Proteinas (g)	4.74	17.89
Glúcidos (g)	4.07	15.38
Grasas (g)	6.12	23.11
A. G. Mono. (g)	3.05	11.52
A. G. Poli. (g)	1.03	3.89
A. G. Satur. (g)	1.23	4.65
Vitamina A (µg)	157.48	594.49
Vitamina B1 (mg)	0.07	0.27
Vitamina B2 (mg)	0.07	0.25
Vitamina B6 (mg)	0.24	0.89
Vitamina B12 (µg)	4.37	16.5
Vitamina C (mg)	19.46	73.46
Vitamina D (µg)	0	0.02
Vitamina E (mg)	0.55	2.08
Niacina (mg)	4.03	15.23
Ácido Fólico (µg)	10.36	39.12
Sodio (mg)	35.74	134.92
Potasio (mg)	310.17	1170.9
Calcio (mg)	18.32	69.18
Fósforo (mg)	107.61	406.23
Magnesio (mg)	17.23	65.06
Hierro (mg)	0.95	3.59
Cinc (mg)	0.68	2.55
Yodo (µg)	2.68	10.1

Aportaciones nutricionales destacables:

Proteína de alto valor biológico con aporte bajo en grasa. Vitamina A, B12, Niacina, B6, C, y minerales como el fósforo, y potasio.