



CONEJO CON HIERBAS PROVENZALES Y PIMIENTO ROJO

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Pimienta molida
- Sal
- Tomillo, seco
- Albahaca
- Romero
- Orégano, seco
- 1/4 unidad de conejo, entero, crudo (220 g)
- Pimiento rojo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar el conejo por ambos lados con aceite de oliva sal y pimienta y la mezcla de hierbas con aceite. Dorar en una cazuela con un poco de aceite
- 2º Calentar el horno a 180°. Cortar los pimientos y disponerlos en una fuente
- 3º Colocar los trozos de conejo por encima, añadir un poco de agua y ponerlos en el horno 30-40 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	29 g	57 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	191 mg	481 mg	20 %