

**CONEJO AL HORNO CON PAPAS GUISADAS.** 30 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad de conejo, entero, crudo [220 g]
- 1 ración individual de patata, al horno [135 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos por aderezar la carne y la dejamos macerar. Picamos el ajo y las hierbas aromáticas bien finas
- 2º Lavamos y pelamos las patatas. Las cortamos en gajos pequeños. Si preferís los trozos más grandes, tendríais que freírlas o cocerlas previamente durante unos 10 minutos. Para que se ablanden y luego queden en su punto tras el horneado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	45 %
H. CARBONO	9 g	23 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	27 mg	71 mg	3 %