

**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 % |