

RÁPIDA

PARA TENER EN CUENTA



La liebre es un animal de caza que se incluye en la familia del conejo. Su piel es rojiza y oscura, y su carne muy aromática.

Su carne es muy rica en proteínas de alto valor biológico, **esencial para el adecuado crecimiento** y desarrollo del organismo.

Es muy magra y la mayoría de **sus ácidos grasos son de buena calidad** (poli y monoinsaturados).

Realiza un buen aporte de vitaminas del complejo B, en especial de vitaminas B3 y B12.

Contiene hierro, que junto a su aporte de vitamina B12 **ayuda a prevenir la anemia.**

Su contenido de potasio es elevado, mientras que el de sodio es bajo, por lo que **es recomendable para personas hipertensas.**

Es fuente de fósforo y magnesio, que interviene en la formación y el mantenimiento de los huesos.

Tiene purinas, que consumidas en exceso **pueden ocasionar valores altos de ácido úrico o gota.**

En conserva, se incrementa el valor calórico y de sodio.

Es una carne muy sabrosa, por lo que no necesita mucha condimentación y se puede consumir en guisos o estofados.

Aporta selenio, un mineral que posee funciones antioxidantes.

Tiene zinc, que interviene en los procesos de crecimiento y desarrollo.

Cómo elegirla
Cuanto más joven es el animal, más tierna es su carne.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Grasas cada 100 gramos. En gramos.

Liebre

3,01

Conejo

5,2

Carne de vaca semimagra

19,7

INGESTA RECOMENDADA

Una porción adecuada de carne cocida es de 100 a 120 gramos, la de la liebre puede ser una de las porciones diarias.