



## Carnes naturales y de proximidad

# Lechal, cordero y cabrito, aliados para una operación bikini sostenible y sin riesgos

- **La implantación de regímenes extremos o desequilibrados puede tener consecuencias sobre la salud**
- **Las piezas magras de estas carnes, como el turnedó o los filetes, ayudan en nuestra necesidad de proteínas con un aporte calórico moderado**
- **Fáciles de cocinar, se pueden elaborar en pocos minutos cualquier día de la semana, sin necesidad de horno**

(21 mar 2019) – Con la llegada del buen tiempo y la vista puesta en las vacaciones estivales y de Semana Santa, llega la hora de intentar recuperarnos de los **excesos** producidos durante el invierno, donde los rigores del clima nos animan a consumir platos **calóricos y contundentes**.

A la hora de plantear la socialmente conocida como “Operación Bikini”, conviene recordar que la búsqueda de resultados inmediatos o el planteamiento de objetivos demasiado cuantiosos puede representar un riesgo para la salud. Seguir dietas de choque que someten al organismo a un estrés nutricional sin acudir a un **especialista** no solo puede provocar un efecto **rebote** y dejarnos con más sobrepeso que al principio, sino que puede enfrentar a nuestro organismo a carencias nutricionales **peligrosas para la salud**.

### Control en la alimentación y ejercicio físico

Cuidar los hábitos alimentarios para mantener una dieta rica y equilibrada es un hábito que siempre es recomendable, así como la realización periódica de actividad física. En este sentido, la incorporación de cortes con una baja infiltración grasa, como pueden ser los turnedós o los filetes de pierna de lechal, cordero o cabrito nos permite elaborar sencillas pero sabrosas recetas, que harán más llevadero mantener cualquier régimen.

Por cada **100 gramos** de producto, el aporte calórico de los filetes de pierna o de los turnedós de ovino y caprino está en torno a **180 o 190 calorías**. Un aporte que hace que estos



cortes puedan estar presentes, con la frecuencia adecuada, en una dieta de pérdida de peso variada y equilibrada. A la hora de cocinarlos, apostar por recetas que contengan frutas y verduras hará que el resultado final sea compatible con el objetivo de bajar el peso corporal.

### **Medallones de cordero con sémola de trigo salteada**

#### ✓ **Ingredientes**

8 medallones de cordero  
80 g de sémola de trigo  
2 dientes de ajo  
90 g chalotas  
20 g uvas pasas  
120 g manzana en dados  
2 clavos de olor  
1 vaina de cardamomo  
Pimienta negra  
Perejil

#### ✓ **Elaboración**

[www.canalcordero.com/medallones-de-cordero-con-semola-de-trigo-salteada](http://www.canalcordero.com/medallones-de-cordero-con-semola-de-trigo-salteada)

### **Receta de tournedó de cordero guisado al vino tinto**

#### ✓ **Ingredientes**

4 turnedós  
6 dientes de ajo  
8 bolas de pimienta  
2 clavos de olor  
½ palo de canela  
Sal  
90 g de puerro  
120 g de tomate  
Harina  
Espárragos trigueros  
150 g zanahorias  
300 g de cebollas  
40 ml brandy  
Aceite de oliva  
400 ml de vino tinto



✓ **Elaboración**

[www.canalcordero.com/receta-de-tournedo-de-cordero-guisado-al-vino-tinto](http://www.canalcordero.com/receta-de-tournedo-de-cordero-guisado-al-vino-tinto)

-----

El **sector de la carne de cordero y cabrito**, unido en su interprofesional, INTEROVIC, con el apoyo de la **Unión Europea**, ha puesto en marcha una completa agenda de actividades dirigidas a fomentar el conocimiento del pastoreo tradicional y los beneficios **sociales, culturales, económicos y medio ambientales** que implica el consumo de estas carnes.

Más información: [ramon.arias@agrfoodmarketing.com](mailto:ramon.arias@agrfoodmarketing.com) – 650 390 223

[www.canalcordero.com](http://www.canalcordero.com)