

Comunicado de Imprensa

Carne de Coelho - Como a vai cozinhar hoje?**Neste regresso às aulas, aposte em refeições nutritivas
para os seus filhos**

Com um novo ano letivo à porta, pais e mães renovam a sua responsabilidade: preparar refeições nutritivas para os filhos, privilegiando alimentos que os ajudem a concentrar-se e a alcançar melhores resultados académicos. A carne de coelho surge como uma boa opção numa alimentação variada e equilibrada, pela multiplicidade de receitas em que pode ser incluída e pelos elevados valores de proteína que oferece.

Pelo facto de ser muito tenra, a carne de coelho torna-se um alimento ideal para todos os elementos da família. Como explica Helena Real, Secretária-Geral da Associação Portuguesa de Nutrição, “a Carne de Coelho destaca-se pelo aporte energético e de gorduras reduzido. Outra das características que torna especial a sua relevância nutritiva é a elevada quantidade de proteínas de alto valor biológico, já que contêm todos os aminoácidos essenciais”. A nutricionista destaca igualmente como esta carne branca pode tornar-se uma ótima opção para quem procura melhorar o funcionamento do sistema cardiovascular e controlar o peso corporal. Entre os seus muitos benefícios contam-se os minerais essenciais, de onde se destacam o ferro, zinco e magnésio.

“Torna-se, por isso, uma boa opção a considerar pelas crianças e adolescentes que iniciam agora o seu período escolar”, acrescenta ainda Helena Real.

Embora a carne de coelho tenha um papel significativo na dieta mediterrânica tradicional, o seu consumo tem vindo a decrescer nos últimos anos, em especial na Península Ibérica. Para reverter esta tendência, a ASPOC - Associação Portuguesa de Cunicultura e a INTERCUN - Organización Interprofesional Cunicola lançaram recentemente uma campanha de promoção ao consumo de carne de coelho em Portugal e Espanha. No seu *site* oficial, www.carnedecoelhoje.eu, pode encontrar uma série de receitas com carne de coelho, fáceis e rápidas de confeccionar e

**CARNE DE
COELHO COMO A VAI
COZINHAR HOJE?**

adaptáveis aos gostos de toda a família, bem como mais informações sobre os benefícios deste alimento para a saúde humana.

Para mais informações contactar o Gabinete de Comunicação da ASPOC:



Ana Costa / ana.costa@jervispereira.pt / 21 391 66 04 / 96 836 9253

Jéssica Rocha / jessica.rocha@jervispereira.pt / 21 391 66 03 / 93 781 4430

www.jervispereira.pt

**CARNE DE
COELHO COMO A VAI
COZINHAR HOJE?**

