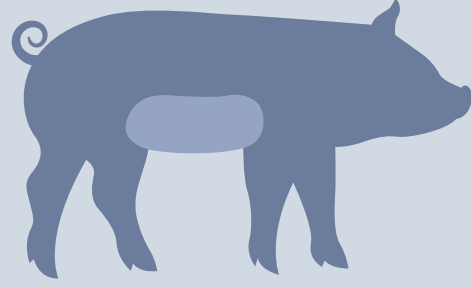


Productos de casquería

Callos

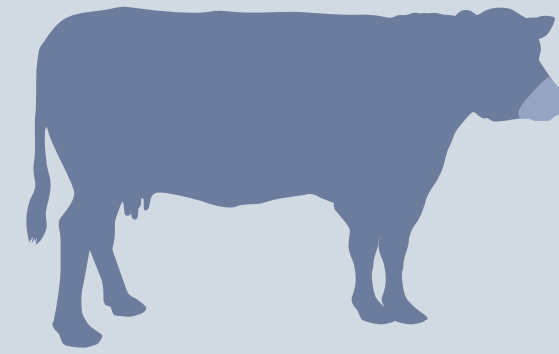


ENERGÍA 95 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de Zinc y Selenio
GRASAS 4 g / 100 g	
PROTEÍNAS 14,5 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 2 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Rehogar unas verduras en aceite de oliva virgen extra.
- 2 Añadir pimentón y vino blanco y dejar reducir.
- 3 Añadir los callos, un chorizo y especias al gusto.
- 4 Cocer durante 1 hora.
- 5 Retirar el chorizo y servir.

Lengua

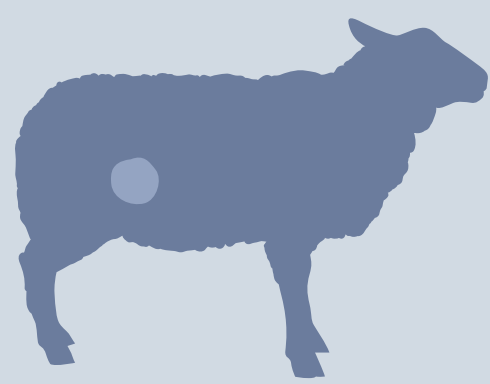


ENERGÍA 157 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ y B ₁₂ Fuente de hierro, fósforo, selenio y zinc
GRASAS 10,3 g / 100 g	
PROTEÍNAS 16 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 3,57 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Hervir la lengua durante 10 minutos previamente.
- 2 Rehogar unas verduras en aceite de oliva virgen extra.
- 3 Añadir la lengua previamente estofada.
- 4 Añadir vino y dejar reducir.

Hígado



ENERGÍA 136 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₉ , A, C y D Fuente de potasio, fósforo, selenio y zinc
GRASAS 4 g / 100 g	
PROTEÍNAS 21,1 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 1,5 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 3,5 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Rehogar unas verduras en aceite de oliva virgen extra con sal y especias al gusto.
- 2 Añadir el hígado, añadir un poco de vino y cocinar hasta dorar en la sartén.

Riñones

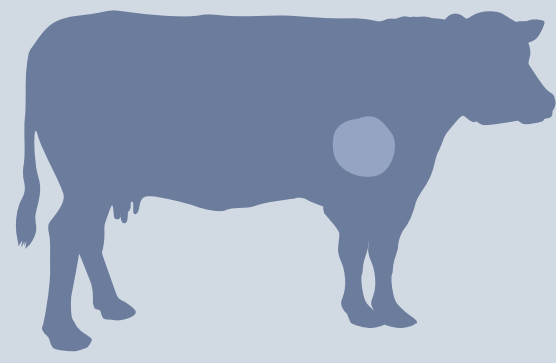


ENERGÍA 95 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₂ , B ₃ , B ₁₂ y C Fuente de potasio, fósforo y zinc
GRASAS 3 g / 100 g	
PROTEÍNAS 16,8 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 1 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Cortar en rodajas los riñones y dejarlos a remojo 15 minutos en agua y sal.
- 2 Cocer durante 10 minutos.
- 3 Rehogar en una sartén verduras con especias al gusto.
- 4 Añadir los riñones y una copita de jerez y dejar dorar durante 10 minutos.

Corazón

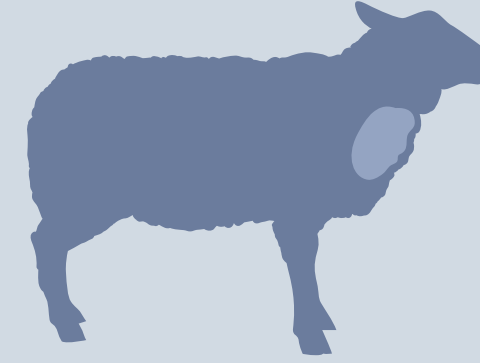


ENERGÍA 104 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ , B ₁₂ y A Fuente de hierro, fósforo, selenio y zinc
GRASAS 4 g / 100 g	
PROTEÍNAS 17 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 1 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Hervir durante 20 minutos el corazón.
- 2 Rehogar unas verduras en aceite de oliva virgen extra.
- 3 Agregar el corazón con especias al gusto y tomate triturado y media taza de agua.
- 4 Cocinar hasta que se espese la salsa.

Mollejas

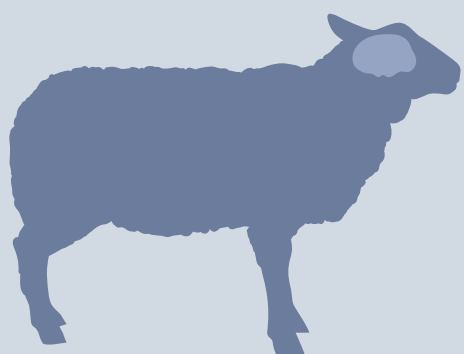


ENERGÍA 132 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₂ , B ₃ , B ₁₂ y C Fuente de potasio, fósforo y zinc
GRASAS 7,8 g / 100 g	
PROTEÍNAS 15,3 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 1 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Limpiar y salpimentar las mollejas.
- 2 Rebozar las mollejas en harina y echar en la sartén con aceite de oliva virgen extra, ajo y perejil.
- 3 Freír durante 2 minutos, sacar sobre un plato con papel absorbente y espolvorear con perejil.

Sesos

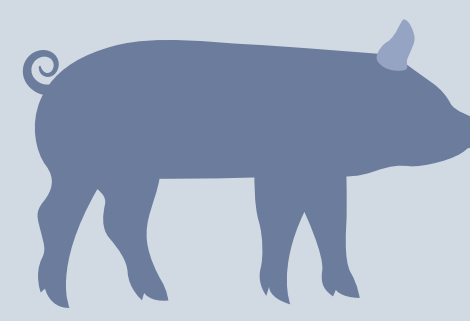


ENERGÍA 123 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de vitaminas B ₂ , B ₃ y B ₁₂ Fuente de potasio, fósforo y zinc
GRASAS 9 g / 100 g	
PROTEÍNAS 10,6 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 2 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Limpiar los sesos y hervir en agua durante 5 minutos con una hoja de laurel, vinagre y sal.
- 2 Escurrir y rebozar en harina y huevo batido.
- 3 Freír en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
- 4 Sacar en un plato con papel absorbente y servir con limón como aderezo opcional.

Oreja



ENERGÍA 233 kcal / 100 g	VITAMINAS Y MINERALES Fuente de hierro
GRASAS 15,1 g / 100 g	
PROTEÍNAS 22,5 g / 100 g	
GRASAS SATURADAS 5,5 g / 100 g	HIDRATOS DE CARBONO 0 g / 100 g

Método de preparación

- 1 Hervir durante 20 minutos el corazón.
- 2 Rehogar unas verduras en aceite de oliva virgen extra.
- 3 Agregar el corazón con especias al gusto y tomate triturado y media taza de agua.
- 4 Cocinar hasta que se espese la salsa.