



LA ALTERNATIVA SOSTENIBLE

PARA RESTAURANTES COMPROMETIDOS
CON EL ENTORNO

NUEVOS CORTES DE LECHAL Y CORDERO



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

inter
OVIC
ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL
AGROALIMENTARIA DEL OVINO Y EL CAPRINO

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA
PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



HAMBURGUESA DE CORDERO

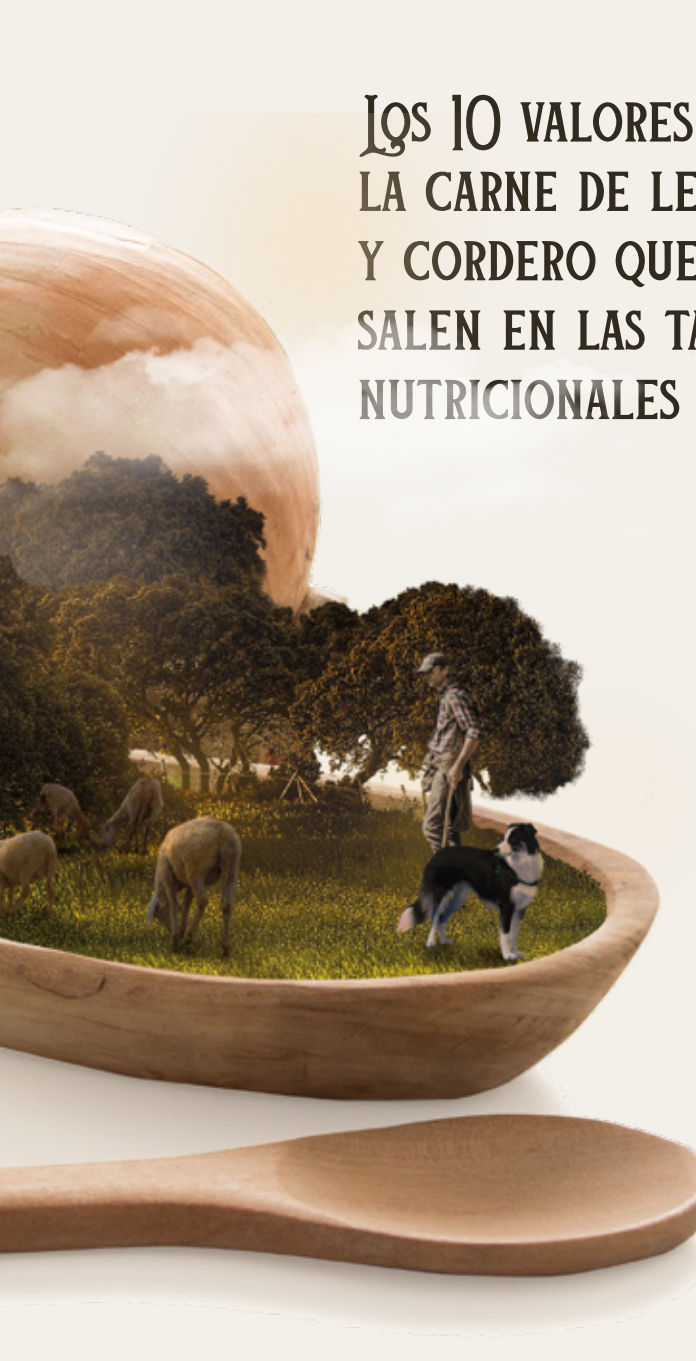
PARA FRENAR EL
CAMBIO CLIMÁTICO
ELIGE EL ORIGEN EUROPEO



DESCUBRE A TUS CLIENTES POR QUÉ EL CORDERO ES UNA CARNE SOSTENIBLE Y NATURAL

La carne de lechal y cordero es saludable, sabrosa y, sobre todo, sostenible. Y es que, tras un filete de pierna, unas brochetas o unos churrascos, se encuentra posiblemente el sector ganadero que mejor mantiene vivo y activo el medio rural. Un sector que ayuda a fomentar la biodiversidad en todo el territorio, a asentar la población en zonas rurales y a la prevención de incendios.

Pero, además, la carne de cordero se ha modernizado y hoy, puedes ofrecer a los consumidores de tu restaurante versátiles e innovadoras formas de disfrutarlo. En esta guía te presentamos siete nuevos cortes y tres elaborados que te permitirán también rentabilizar mejor la carne de cordero y lechal. Así como, a contribuir a la sostenibilidad de tu entorno.



LOS 10 VALORES DE LA CARNE DE LECHAL Y CORDERO QUE NO SALEN EN LAS TABLAS NUTRICIONALES

1 EL VALOR DE LA SOSTENIBILIDAD

La producción de la carne de cordero y lechal es sostenible y beneficiosa para el entorno. En sus salidas al campo, las ovejas aportan unos beneficios únicos, ya que se alimentan en zonas naturales en desuso, sin competir con usos alternativos de esos campos y ayudando a su renovación.

2 SU SABOR Y TEXTURA

La carne de cordero y lechal es sinónimo de sabor. Pues la cercanía es sinónimo de frescura y por lo tanto de sabor. Además, la textura del cordero siempre ha conquistado nuestro paladar y nuestros corazones, al ser una carne tierna y jugosa.

3 LA VERSATILIDAD, UN VALOR SEGURO

Al horno, a la plancha, a la brasa, guisado... Existen infinidad de formas para cocinarla, acompañarla y disfrutarla. Sin duda, una carne hecha para todos los gustos que sorprenderá a todos tus comensales.

4 EL VALOR DE LA TRADICIÓN

El cordero ha sido protagonista de nuestras mesas a lo largo de la historia hasta nuestros días; el mismo tiempo que los ganaderos llevan criando su ganado de forma tradicional. Su naturalidad y su carácter único la han convertido en protagonista en miles de fiestas gastronómicas en España relacionadas con la cultura pastoril.

5 SU VALOR NATURAL

La carne de cordero y lechal es la alternativa perfecta para aquellos que buscan comer un alimento que aporte algo más que no tengan otras carnes. Gracias a su relación directa con el medio ambiente y los métodos naturales que se utilizan para su cría, la carne de cordero en tu carta es una oportunidad para tu restaurante.

6 EL VALOR AMBIENTAL

Por su bajo uso de insumos (alimentos comprados, energía, uso de agua, etc.) proporcionan múltiples servicios de los ecosistemas, tanto materiales como inmateriales: agua limpia, aire puro, además los suelos pastoreados son más fértiles, más biodiversos y el pastoreo permite un buen estado de conservación de los diversos hábitats.

7 LA CONSERVACIÓN Y PREVENCIÓN

La actividad del pastoreo es necesaria para el mantenimiento de las zonas de montaña, las dehesas, los pastos, etc. El pastoreo se integra en espacios desfavorecidos y contribuye a su conservación, limpiando de matorrales y matorrales los cortafuegos, barbechos y pastos de montaña, en toda España.

8 SU VALOR SOCIAL EN ZONAS RURALES

Gracias al mantenimiento de esta actividad ganadera se genera una riqueza económica que contribuye a fijar población en el medio rural y se ayuda al relevo generacional con nuevas incorporaciones de jóvenes y de cada vez más mujeres.

9 EL VALOR CULTURAL

Achuchar, Cencerro o Vereda. Son palabras de origen pastoril integradas en nuestro lenguaje habitual. Y no son las únicas; seguro que conoces muchas más. Además, España cuenta con 25.000 km de vías pecuarias, un patrimonio cultural muy notable, tanto construido, como artístico e inmaterial. Una manera de honrar este legado es manteniendo los sistemas productivos y, por tanto, impulsando el consumo.

10 SU VALOR ECONÓMICO EN ESPAÑA

El sector ovino y caprino representa el 7% de la producción ganadera y el 2% de la producción final agraria. España es el segundo productor de carne de cordero de la UE con un 20% de cuota de mercado, dando empleo en el medio rural a medio millón de personas; un pilar clave para la supervivencia de estas zonas.

“El consumo de carne de cordero contribuye a la protección del medio ambiente, siendo un alimento novedoso a la vez que tradicional y sostenible.”



DISTINTOS TIPOS DE CORDERO CON UN SABOR ÚNICO

**En función de la edad podemos clasificar
a los corderos en tres categorías:**

Lechal

Este cordero no supera el mes y medio de vida. Durante su cría, solo se alimenta de leche y su peso ronda alrededor de unos 8 kilos. Esto hace que su carne tenga un color rosa pálido y tenga muy poca grasa. Todo ello la convierte en una carne extremadamente apreciada que hará de tus platos un auténtico manjar culinario.

Recental

Así se le llama al cordero que tiene un máximo de 4 meses de edad. Se alimenta a base de leche y concentrados de cereales, llegando a pesar unos 13 kilos en canal, teniendo una carne de un color entre rosa y rosa pálido con un moderado engrasamiento con la que podrás preparar infinidad de platos. Y todos ellos riquísimos.

Pascual

Este tipo de cordero tiene entre 4 y 12 meses de edad, alcanzando un peso superior a los 16 kilos en canal. Su alimentación es a base de hierbas o concentrados. Destaca por su carne con un sabor intenso y pronunciado que la convierte en una de las más apreciadas con la que podrás preparar algunos de los platos más destacados de nuestra gastronomía.

7 cortes y 3 preparados para hacer infinitas elaboraciones

CORTES DE PIERNA



MEDALLONES
DE LECHAL



FILETE
DE PIERNA



TOURNEDÓ

CORTES DE FALDA



CHURRASCO



CHURRASQUITOS

CORTES DE CUELLO



FILETE
DE CARRILLÓN



COLLARES

ELABORADOS DE PIERNA, CUELLO Y FALDA



PINCHO MORUNO



BROCHETA



HAMBURGUESA

NUEVOS CORTES DE LECHAL Y CORDERO

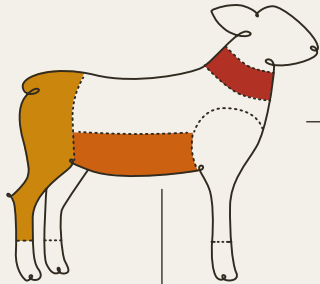
Aunque estamos acostumbrados a disfrutar de los cortes más tradicionales -paletilla, pierna, costillar, cuello o falda- queremos presentarte siete nuevos cortes y tres elaborados, mucho más adaptados a las preferencias y necesidades de los consumidores actuales. Presentaciones más versátiles, innovadoras, con el sabor del lechal y cordero más auténtico, aderezado con unas buenas dosis de sostenibilidad.

Te invitamos a descubrir los nuevos cortes de lechal y cordero y porqué se trata de una carne tan beneficiosa para nuestro entorno.



TOURNEDÓ DE
CORDERO
A LA PREVENCIÓN
DE INCENDIOS
ELIGE EL ORIGEN EUROPEO

EL PASADO



PIERNA



FALDA



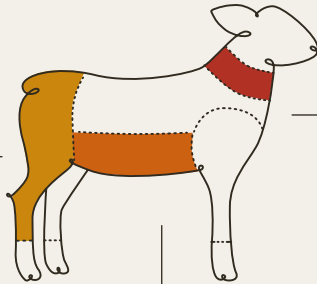
CUELLO



ELABORADOS DE PIERNA
CUELLO Y FALDA



EL PRESENTE



CORTES DE PIERNA



MEDALLONES
DE LECHAL



FILETE
DE PIERNA



TOURNEDÓ

CORTES DE FALDA



CHURRASCO



CHURRASQUITOS

CORTES DE CUELLO

FILETE DE
CARRILLÓN



COLLARES



ELABORADOS DE PIERNA, CUELLO Y FALDA



PINCHO MORUNO



BROCHETA



HAMBURGUESA

MEDALLONES DE CORDERO

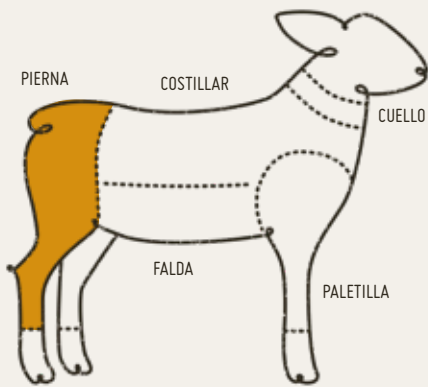
PIERNA DE LECHAL

Rodajas sin hueso de pierna de lechal, de unos 2 cm de grosor y unos 35 g de peso cada una aproximadamente.

Muy tiernas y jugosas. No tienen apenas grasa y su sabor es suave.

UTILIDADES

Los medallones de cordero son un tipo de corte perfecto para hacer a la plancha e incluirlo en tu carta, como plato principal o para hacer tapas individuales.



DESCUBRE ESTA RECETA EN www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE MEDALLONES

PASOS



PIERNA DE LECHAL

De una pierna saldrían unas 2 o 3 raciones.



Deshuesamos la pierna, quitando el hueso coxal o de cadera, el fémur y la rótula, y dejando el jarrete entero. Cortamos la tapa por completo y la dejamos aparte.



Enrollamos la pierna sobre sí misma formando un cilindro y la atamos con liza, haciendo un nudo o vuelta por cada medallón que queramos cortar. Con la tapa procedemos de la misma manera.



Cortamos los medallones con un grosor de unos 2 cm cada uno.

MEDALLONES DE CORDERO

PARA REJUVENECER LOS ENTORNOS RURALES

Los medallones de cordero son el corte preferido de los más jóvenes; en las grandes ciudades... y en los pueblos más pequeños.

Empieza a producirse la incorporación de mujeres y el relevo generacional.

El pastoreo ayuda a fijar la población en el medio rural gracias al mantenimiento de esta actividad económica. Pero además, gracias a las nuevas incorporaciones de jóvenes a la ganadería de ovino, está empezando a producirse el tan necesario relevo generacional, con un número de mujeres muy importante.



FILETE DE PIERNA DE CORDERO

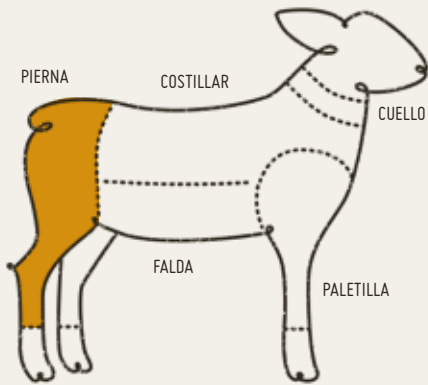
PIERNA RECENTAL Y PASCUAL

Filete sin hueso de pierna, de unos 7 mm de grosor y unos 50 g de peso. Muy tierno y fácil de preparar.

Los filetes quizás sean la pieza más versátil de todo el cordero ya que se pueden preparar infinidad de elaboraciones con ella. Todas rápidas y sencillas.

UTILIDADES

Podemos prepararlos a la plancha dejándolos jugosos o hacer empanados. Un corte ideal para hacer vuelta y vuelta, y disfrutar de un plato rápido, sabroso y para todos los gustos.



DESCUBRE ESTA RECETA EN www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE FILETE DE PIERNA

PASOS



PIERNA DE RECENTAL Y PASCUAL
De una pierna de recental saldrían unas 6 raciones.



Reconstruimos la pierna, volviendo a enrollarla sobre sí misma como si todavía llevase el hueso y la meteremos unos minutos al congelador para que coja firmeza.



PASO 1

Desmenuamos la pierna, quitando el hueso coxal y separando el jarrete entero por la articulación. A continuación, abrimos la pierna entre la tapa y la babilla y retiramos el fémur.



PASO 3

Cortar filetes finos de unos 7 mm de grosor.

FILETE DE PIERNA DE CORDERO

PARA CONSERVAR LOS ESPACIOS NATURALES

Tú conoces decenas de formas de preparar un filete de pierna. Nosotros solo conocemos una forma de traerlo hasta ti: el pastoreo.

“El pastoreo se integra en espacios desfavorecidos y contribuye a su conservación.”

Esta actividad ganadera es fundamental para el mantenimiento de las zonas de montaña, las dehesas y los pastos en toda nuestra geografía. El pastoreo se integra en espacios desfavorecidos y contribuye a su conservación y los enriquece.



TOURNEDÓ DE CORDERO

PIERNA RECENTAL Y PASCUAL

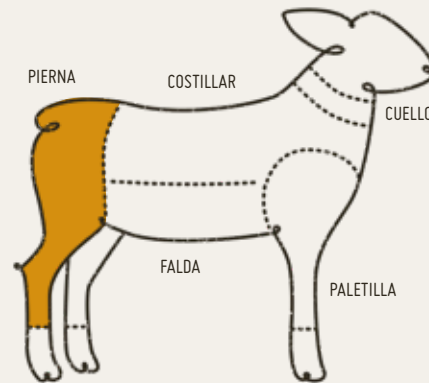
Rodaja sin hueso de pierna, envuelta con la “crepineta, tela o redaño” del mismo cordero, de unos 2-3 cm de grosor y peso de unos 180 g cada uno.

Pieza noble, ya porcionada, sencilla de cocinar y muy elegante en el plato.

UTILIDADES

Es un tipo de corte ideal para hacer a la plancha, vuelta y vuelta. Perfecto si quieres disfrutar de una carne muy jugosa.

Como curiosidad, la temperatura óptima central es de 58°C durante 4 minutos por cada cara para dejarlo al punto.



DESCUBRE ESTA RECETA EN
www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE TOURNEDÓ

PASOS



PIERNA DE RECENTAL Y PASCUAL

De 1 pierna de recental saldrían
unas 5-6 raciones.



PASO 2

La reconstruimos volviendo a enrollarla sobre sí misma como si todavía llevase el hueso. Se extiende una tela (epiplón, crepineta, redaño...) o papel film en su defecto y se enrolla la pierna deshuesada sobre ésta.



PASO 1

Deshuesamos la pierna quitando el hueso coxal y separando el jarrete entero por la articulación. A continuación, abrimos la pierna entre la tapa y la babilla y retiramos el fémur.



PASO 3

Se recomienda enfriar la pieza antes de cortarla. Cortaremos rodajas de unos 2-2,5 cm de grosor.

TOURNEDÓ DE CORDERO A LA PREVENCIÓN DE INCENDIOS

El tournedó de cordero es uno de los cortes más sorprendentes del cordero; y no solo por sus bondades culinarias. Como todos los cortes que provienen del cordero, ayuda a prevenir los incendios forestales.

“Ayudan a limpiar de matorrales los cortafuegos y pastos de montaña.”

Los rebaños de ovino ayudan a limpiar de matorrales los cortafuegos -y muchas zonas de campo abandonadas- en toda España. Su labor coordinada de pastores y bomberos en zonas rurales ayuda a controlar los pastos secos potencialmente inflamables, sobre todo en los meses de verano.



CHURRASCO DE CORDERO

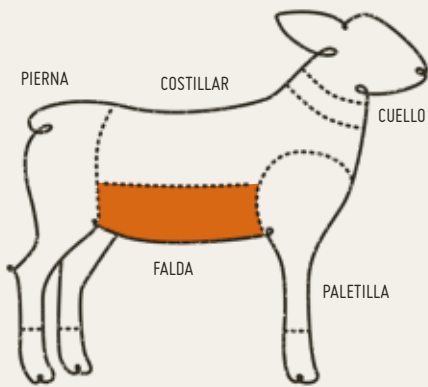
FALDA RECENTAL Y PASCUAL

Tira alargada de carne con hueso
procedente del palo de las costillas.

Se trata de una de las mejores piezas
de cordero y uno de los cortes más
tiernos de todo el animal, utilizado
tradicionalmente para hacer guisos con
gran sabor.

UTILIDADES

Se puede cocinar a baja temperatura
(120°C) o al vapor durante 1h 30 min.
¡Sorprenderá a tus clientes desde el
primer bocado!



DESCUBRE ESTA RECETA EN
www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE CHURRASCO

PASOS



FALDA DE RECENTAL Y PASCUAL

De una tira de falda saldrían
1-2 raciones.



La tira resultante es lo que
llamamos churrasco.



PASO 1

Separamos de la falda la punta de pecho
y la parte que no tiene hueso (tripera o
carbonada), y las reservamos para otra
referencia.

CHURRASCO DE CORDERO A LA CONSERVACIÓN DE PATRIMONIO

Hay recetas que se transmiten de
generación en generación. Esta
receta se ha transmitido a través de
los 25.000 km de vías pecuarias que
todavía hoy sigue usando nuestros
rebaños.

“Hemos heredado vocabulario,
canciones, obras literarias y
leyendas de la mano de los
pastores y sus costumbres.”

Es la receta de los chozos,
fincas, esquileos, descansaderos,
abrevaderos, construcciones de
piedra seca, etc. Pero también
de sus pinturas, literatura, obras
musicales, tradiciones orales,
leyendas... Todo un patrimonio
cultural que ha llegado a nuestros
días de la mano de los pastores
y sus costumbres milenarias.



CHURRASQUITOS DE CORDERO

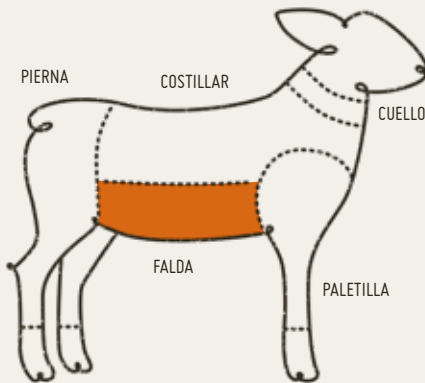
FALDA RECENTAL Y PASCUAL

Trocitos adobados de carne con hueso procedentes de la punta de pecho de la falda del cordero.

También se pueden hacer cortando a lo largo cada uno de los palitos de la falda entera y adobándolos.

UTILIDADES

Los churrasquitos de cordero te ofrecen distintas posibilidades para su cocinado. Al horno, fritos o en guiso. Lo hagas como lo hagas, disfrutarás de una carne fácil de cocinar, innovadora y económica.



DESCUBRE ESTA RECETA EN www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE CHURRASQUITOS

PASOS



FALDA DE RECENTAL Y PASCUAL
De 1 tira de falda saldrían 1-2 raciones.



PASO 1

Separamos de la falda, la punta de pecho y la parte que no tiene hueso. Lo cortamos todo a trocitos pequeños y homogéneos.



PASO 2

Adobamos los trozos con especia de pincho moruno y lo dejamos reposar un mínimo de 12 h.



PASO 3

Los churrasquitos ya estarán listos.

CHURRASQUITOS DE CORDERO
AL DESARROLLO ECONÓMICO DE ZONAS RURALES

Es difícil encontrar la receta del desarrollo rural sostenible; pero sin duda, la cría de cordero y lechal es uno de sus mejores ingredientes.

“La mayoría de explotaciones están en zonas desfavorecidas.”

En la actualidad existen en nuestro país unas 86.500 explotaciones de ovino de carne y cerca de 55.000 de caprino de carne, todas ellas en entornos rurales, la mayoría en zonas remotas con escasas posibilidades de desarrollo económico. Por eso, al fomentar el consumo de esta carne, estamos ayudando a mantener con vida esos pueblos.



FILETE DE CARRILLÓN DE CORDERO

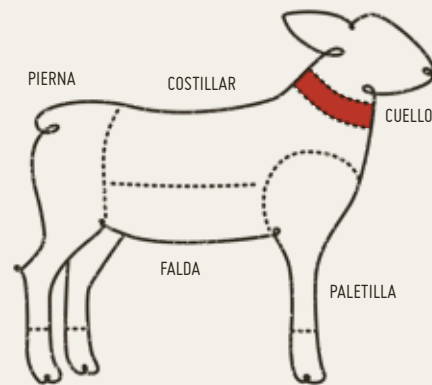
CARNE DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

Cuello deshuesado, abierto en “libro o abanico”, marcado con el cuchillo y listo para hacer a la plancha.

Es la pieza que más sorprende de todo el cordero una vez que la pruebas, por su ternura, sabor y jugosidad.

UTILIDADES

Es un corte ideal para cocinar a la plancha o cortar como “lomitos” y guisarlo tipo carrillera para que quede muy jugosa y sabrosa.



DESCUBRE ESTA RECETA EN
www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE FILETE DE CARRILLÓN

PASOS



CUELLO LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

De un cuello salen 2 raciones.



PASO 1

Deshuesamos el cuello empezando por la parte de arriba. Retiramos el nervio y vamos bajando por los lados.



PASO 2

Al terminar separamos los dos medios cuellos.



PASO 3

Abrimos cada una de las partes en dos para hacerlas más finas y se marcan con el cuchillo para facilitar su cocinado.

FILETE DE CARRILLÓN DE CORDERO

PARA FOMENTAR LA BIODIVERSIDAD

Las posibilidades en la cocina de un filete de carrillón son incontables. Como los beneficios del pastoreo para conservar el entorno natural. Aquí te presentamos una de las menos conocidas.

El movimiento del ganado ovino y caprino favorece la dispersión de semillas de unas zonas a otras y ayuda a fomentar la biodiversidad. Las abejas no están solas en esta tarea, pues las ovejas también transportan y diseminan estas semillas en sus heces y lana.

Favorece la dispersión de semillas de unas zonas a otras y la biodiversidad.



COLLARES DE CORDERO

CARNE DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

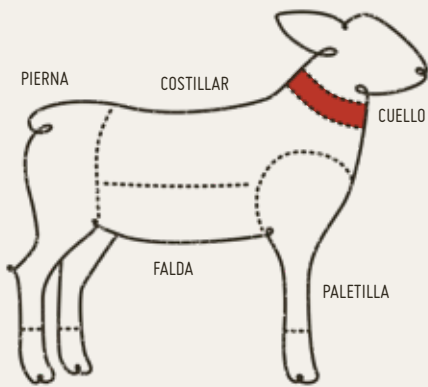
Los collares son rodajas de cuello con hueso no muy gruesas.

Se pueden presentar como rodajas enteras o medias rodajas con forma semicircular.

Es una pieza rica y sabrosa, ya que el cuello es la parte del animal que más grasa infiltra.

UTILIDADES

Los collares de cordero son piezas perfectas para hacer a la plancha o en guiso tipo rabo de toro.



DESCUBRE ESTA RECETA EN www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



CORTE DE COLLARES

PASOS



CUELLO LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL
De un cuello salen 2 raciones.



Cortar rodajas de cuello de unos 15 mm de grosor. Para hacerlo mejor, utilizar una sierra de carnicería. También podemos cortar el cuello por la mitad a lo largo y luego en medias rodajas.



Los collares ya están listos.

COLLARES DE CORDERO

PARA FOMENTAR LA ECONOMÍA CIRCULAR

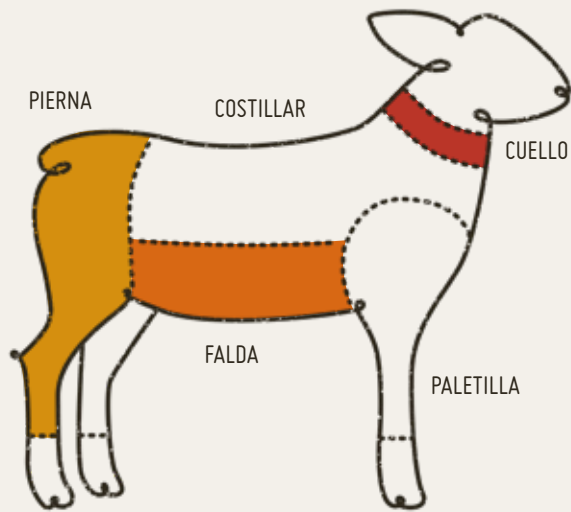
El collar, este corte circular tan característico y versátil del cordero, también nos reporta otro beneficio medioambiental con el mismo formato: la economía circular.

El ovino aprovecha mayormente los pastos áridos o semiáridos y los subproductos agrícolas fibrosos que no se pueden aprovechar de otra manera. Además esto permite captar carbono del ambiente, tan importante para luchar contra el cambio climático.

“El ovino aprovecha los pastos áridos o semiáridos como ningún otro ganado.”



ELABORADOS DE CORDERO



HAMBURGUESA



Porciones de carne picada con forma redonda y aplanada, a veces especiada y a veces sin mezclar con ningún otro ingrediente.

Debe llevar entre un 20% y un 35% de grasa para que quede jugosa pero no muy grasienta.

Es aconsejable mezclar la carne de cordero con algo de carne de cerdo o pavo, ya que queda más suave y equilibrada de sabor. Se pueden preparar infinidad de mezclas, formas y presentaciones.

PINCHO MORUNO



Dados de carne magra, adobados y ensartados en un pincho.

El pincho moruno es una manera de aprovechar los recortes magros del cordero que sobran al preparar otras referencias. También se puede utilizar la pierna entera taqueada para elaborarlos.

BROCHETA



Pequeñas brochetas de carne picada especiada, procedente de los recortes de otras piezas de cordero.

La brocheta es una presentación original y llamativa. Una manera de aprovechar los recortes y las partes menos nobles.

UTILIDADES

Hamburguesa de cordero es sinónimo de "hamburguesa sostenible" ya que no solo está buenísima, sino que su carne es procedente de un pastoreo que favorece notablemente la biodiversidad.

El pincho moruno original es de carne de cordero. Un claro ejemplo que demuestra que tradición e innovación en la restauración van de la mano.

Las brochetas son un tipo de elaboración ideal para que los niños prueben de forma divertida esta deliciosa carne y den un toque diferente a tus platos.

DESCUBRE ESTA RECETA EN
www.canalcordero.com

*Sugerencia de presentación



HAMBURGUESAS DE
CORDERO
A LA ESENCIA
DEL KILÓMETRO 0

Solo hay una cosa que está tan de moda como las brochetas, los pinchos o las hamburguesas de cordero: las recetas elaboradas con productos kilómetro 0.

“La carne de cordero procede de razas autóctonas adaptadas a nuestro medio.”

La cría de cordero se realiza en su mayoría en pequeñas explotaciones diseminadas por todo nuestro territorio, sobre todo a partir de razas autóctonas adaptadas a cada zona. Esto hace que podamos disfrutar de una de las carnes más sabrosas y saludables, con toda la frescura que la caracteriza y reduciendo el impacto ambiental del transporte.



BENEFICIOS DE LA CARNE DE LECHAL Y CORDERO



TABLA NUTRICIONAL DE DIVERSAS CARNES

	CABRITO	CORDERO	CORDERO	TERNERA	CERDO	CERDO
PIEZA	Pierna cabrito	Pierna cordero lechal	Pierna recental	Carne de ternera	Chuleta de cerdo	Paletilla de cerdo
Valor energético	797 kJ / 191 kcal	786 kJ / 188 kcal	775 kJ / 185 kcal	1061 kJ / 255 kcal	878 kJ / 211 kcal	885 kJ / 212 kcal
Grasas	13 g	12 g	13 g	21 g	15 g	15,2 g
AGS	4,4 g	4,1 g	4,4 g	8,51 g	5,8 g	5,1 g
AGMi	4,3 g	4 g	4,3 g	9,33 g	6,8 g	6,4 g
AGPi	0,6 g	0,6 g	0,6 g	1,25 g	1,3 g	2,5 g
Proteínas	19 g	19 g	19 g	16,7 g	19 g	19 g
Niacina	3,23 mg	3,46 mg	3,32 mg	7,2 mg	4,2 mg	8,7 mg
B6	0,66 mg	0,61 mg	0,54 mg	0,25 mg	0,4 mg	0,45 mg
B12	2,07 µg	2,62 µg	2,53 µg	1 µg	1,2 µg	1 µg
Potasio	296 mg	324 mg	302 mg	350 mg	285 mg	370 mg
Fósforo	191 mg	213 mg	193 mg	200 mg	166 mg	230 mg
Zinc	2,53 mg	3,11 mg	3,08 mg	3,3 mg	1,6 mg	2,5 mg
Selenio	9,1 µg	8,07 µg	12,25 µg	3 µg	14 µg	12 µg

*Fuente: BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos)
AECOSAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE LECHAL Y CORDERO

PROTEÍNAS

Las proteínas contribuyen al aumento y conservación de los músculos y son necesarias para el crecimiento y desarrollo normal de los huesos en los niños.



NIACINA (B3)

La niacina (B3) ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



VITAMINA B6

La vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



VITAMINA B12

La vitamina B12 contribuye a la formación normal de glóbulos rojos.



POTASIO

El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.



FÓSFORO

El fósforo contribuye al mantenimiento normal de los huesos y los dientes, especialmente en los niños.



ZINC

El zinc contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

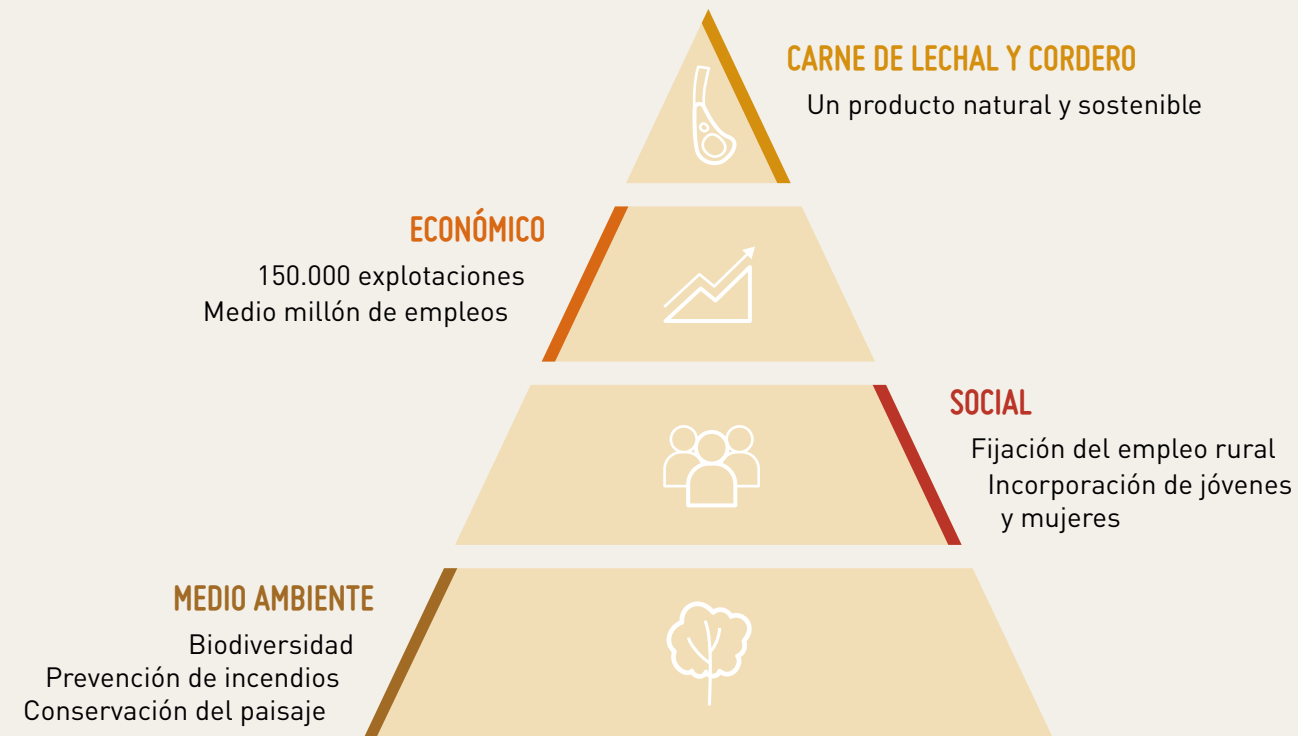


SELENIO

El selenio, al mantenimiento de las uñas y el cabello en condiciones normales.



LA PIRÁMIDE DE LA SOSTENIBILIDAD DE LA CARNE DE LECHAL Y CORDERO



ENTRA EN NUESTRAS REDES SOCIALES
Y COMPARTE NUESTRO CONTENIDO
DE SOSTENIBILIDAD



@carnedelechalycordero



@carnedecordero



@carnecordero



Carne de Lechal y Cordero



@canalcorderoylechal



DESCUBRE EL APARTADO DE RECETAS DE NUESTRA
WEB PARA RECOMENDAR A TUS CLIENTES:

www.canalcordero.com/profesional



**La Unión Europea respalda las campañas que promueven
la protección del medio ambiente.**

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.