



GUÍA DE CORTES

DESCUBRE LOS NUEVOS CORTES DEL LECHAL
Y CORDERO MÁS SOSTENIBLES Y NATURALES



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

inter
OVIC
ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL
AGROALIMENTARIA DEL OVINO Y EL CAPRINO

LA UNIÓN EUROPEA APOYA CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN PRODUCTOS
AGRÍCOLAS DE ALTA CALIDAD.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



INTRODUCCIÓN

Consumir carne de lechal y cordero es saludable, es sabroso y sobre todo es sostenible. Y es que, tras un filete de pierna, unas brochetas, unos churrascos, un tournedó, un medallón o una hamburguesa se encuentra posiblemente el sector ganadero que mejor mantiene vivo y activo el medio rural.

La sostenibilidad de la carne de lechal, cordero y cabrito se fundamenta en los beneficios **ambientales, sociales y económicos** que esta ganadería y el pastoreo ejercen sobre territorios y paisajes. Beneficios que también llegan al consumidor -consecuencia de este método de producción- a través de una carne natural y sostenible.

La carne de cordero ayuda a fomentar la biodiversidad en todo el territorio, a asentar la población en zonas rurales y a la prevención de incendios. Descubre estos, y muchos otros beneficios, de la carne de cordero.

BENEFICIOS PARA NUESTRO ENTORNO

AMBIENTALES

- **El pastoreo es necesario** 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**, los enriquece y previene algunos de sus riesgos más patentes, sobre todo los incendios forestales: los rebaños ayudan a limpiar de matorros y matorrales cortafuegos en toda España.
- Por su bajo uso de insumos (alimentos comprados, energía, fertilizantes, pesticidas, etc.) **proporcionan múltiples servicios de los ecosistemas**, tanto materiales como inmateriales para el beneficio público y sin valor de mercado (como el mantenimiento del paisaje, prevención de incendios, reducción del riesgo de erosión)
- Estos servicios ecosistémicos benefician a toda la sociedad y se relacionan directamente con el **buen funcionamiento de los pastos: agua limpia**, aire puro, **suelo fértil**, hábitats en buen estado de conservación, **biodiversidad**, etc.

SOCIALES

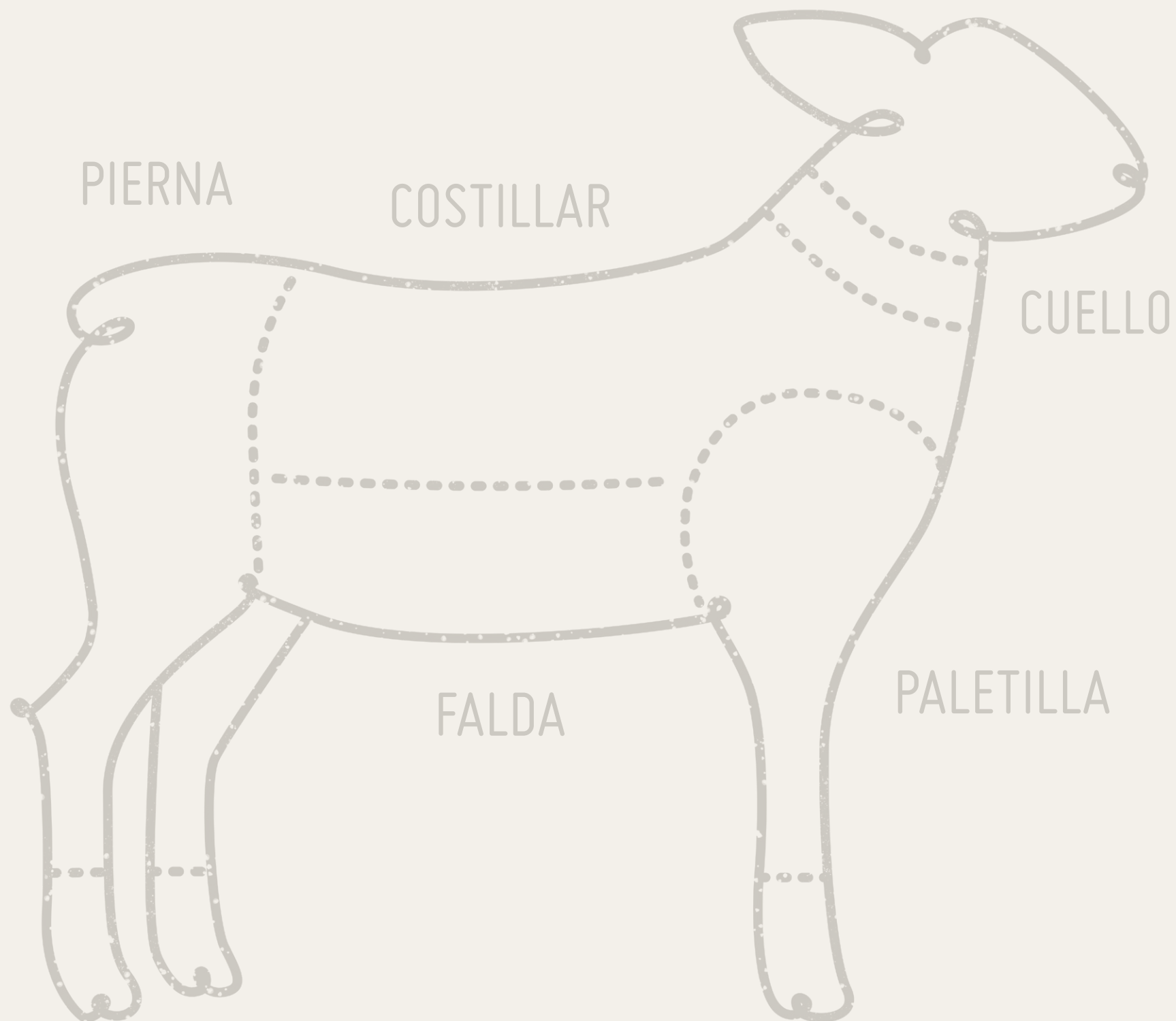
- **Fija a la población en el medio rural** gracias al mantenimiento de esta actividad económica.
- **Relevo generacional: nuevas incorporaciones de jóvenes.** Está habiendo nuevas incorporaciones de jóvenes a la ganadería de ovino.
- **Mujeres:** El sector ovino y caprino ofrece grandes oportunidades a la incorporación de la mujer a la actividad agraria, colectivo fundamental para dinamizar y renovar las explotaciones ganaderas.

CULTURALES

- España cuenta con **25.000km de vías pecuarias**, un patrimonio cultural muy notable **tanto construido** (chozos, fincas, esquileos, descansaderos, abrevaderos, construcciones de piedra seca, etc.) **como artístico** (pinturas, literatura, obras musicales, etc.) e inmaterial (tradición oral, canciones tradicionales, danzas, leyendas, etc.). Una manera de honrar este legado es manteniendo los sistemas productivos y, por tanto, impulsando el consumo.
- Pero además de la trashumancia, el arraigo del pastoreo en nuestra cultura ha dejado su huella en la gestión de pastos y rastrojadas, los pastos comunales y el manejo del ganado.

ECONÓMICOS

- **El sector ovino y caprino representa el 6,7% de la producción ganadera** y el 1,9% de la producción final agraria.
- **España es el segundo productor de carne de cordero de la UE con un 20% de cuota de mercado.**
- En la actualidad existen en nuestro país **unas 86.500 explotaciones de ovino de carne y cerca de 55.000 de caprino de carne**. Se estima que pueden dar empleo a más de **medio millón de personas** constituyendo un pilar clave para la supervivencia del medio rural.



NUEVOS CORTES

Índice

CORTES DE PIERNA

Carne de lechal	
• MEDALLONES	1
Carne de recental-pascual	
• FILETE DE PIERNA	2
• TOURNEDÓ	3

CORTES DE FALDA

Carne de recental-pascual	
• CHURRASCO	4
• CHURRASQUITOS	5

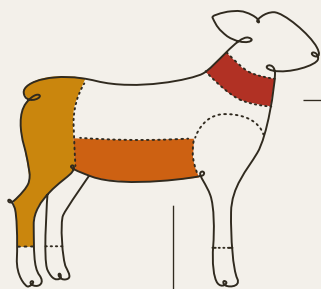
CORTES DE CUELLO

Carne de lechal-recental-pascual	
• FILETE DE CARRILLÓN	6
• COLLARES	7

ELABORADOS DE PIERNA, CUELLO Y FALDA

Carne de lechal-recental-pascual	
• PINCHO MORUNO	8
• BROCHETA	9
• HAMBURGUESA	10

EL PASADO



EL PRESENTE

CORTES DE PIERNA

MEDALLONES DE LECHAL

FILETE DE PIERNA

TOURNEDÓ

CORTES DE CUELLO

FILETE DE CARRILLÓN

COLLARES

CORTES DE FALDA

CHURRASCO

CHURRASQUITOS

ELABORADOS DE PIERNA, CUELLO Y FALDA

PINCHO MORUNO

BROCHETA

HAMBURGUESA

MEDALLONES

PIERNA DE LECHAL

LECHAL > PIERNA > MEDALLONES

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 se pueden hacer a la plancha acompañados con una salsa o guarnición de verduras.

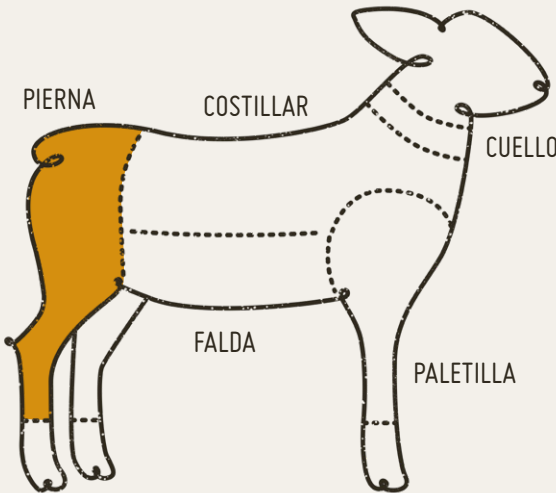
También aderezados con hierbas o empanados y fritos tipo “Milanesa”, pudiendo dejarlos rosados por dentro.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste pierna	12,71 €/kg
Merma	25%
Coste pierna deshuesada incluido merma	16,95 €/kg
Tiempo preparación:	6 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	2,67 €/kg
Coste Medallones	19,61 €/kg

1 ración = 140 g aprox.
Coste orientativo ración* = 2,75 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 €/kg



CORTE DE MEDALLONES

Pasos



PIERNA DE LECHAL

De 1 pierna saldrían unas 2 ó 3 raciones.



PASO 1

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.



PASO 2

Enrollamos la pierna sobre si 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.



PASO 3

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

FILETE DE PIERNA

PIERNA RECENTAL Y PASCUAL

RECENTAL-PASCUAL > PIERNA > FILETE DE PIERNA

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 sea 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, empanados tipo san Jacobo y a la romana.

También se pueden utilizar para hacer bocadillos, tapas, para rellenar, elaborar milhojas, rollitos, escabeches, y acompañados con salsa o guarnición de verduras.

En 2 minutos tenemos listo un plato sabroso, diferente y para todos los gustos.

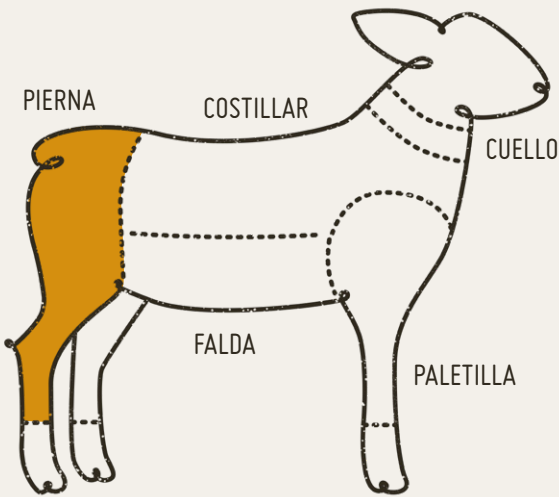
A la plancha o empanado es un corte muy apropiado para niños.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste pierna	11,21 €/kg
Merma	35%
Coste pierna deshuesada incluido merma	17,25 €/kg
Tiempo preparación:	18 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	0,89 €/kg
Coste Filete de pierna	18,14 €/kg

1 ración = 150 g aprox.
Coste orientativo ración* = 2,72 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 €/kg



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.



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.



Cortar filetes finos de unos 7 mm de grosor.

TOURNEDÓ

PIERNA RECENTAL Y PASCUAL

RECENTAL-PASCUAL > PIERNA > TOURNEDÓ

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 corte ideal para los amantes de la carne, para comerlo “al punto”, dejando el corazón de la pieza jugoso y no muy hecho.

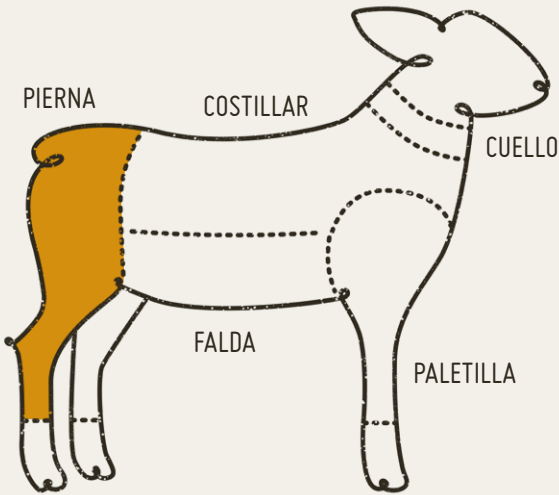
Como curiosidad, la temperatura óptima central es de 58°C, punto en el que la carne queda rosada, tierna y jugosa.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste pierna	11,21 €/kg
Merma	31%
Coste pierna deshuesada incluido merma	16,25 €/kg
Tiempo preparación:	18 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	0,89 €/kg
Coste Tournedó	17,14 €/kg

1 ración = 180 g aprox.
Coste orientativo ración* = 3,08 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 €/kg



CORTE DE TOURNEDÓ

Pasos

3,08 €
ración 180 g
(coste orientativo)



PIERNA RECENTAL Y PASCUAL

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



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 2

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



PASO 3

Se recomienda enfriar la pieza antes de cortarla.



PASO 4

Cortaremos rodajas de unos 2-2,5 cm de grosor.

OTRAS MANERAS DE COCINADO

- A la plancha: lo cocinamos tal y como haríamos con un solomillo, dejándolo rosado por el centro.
- Tipo “OSOBUKO”: primero, lo pasamos por harina y lo freímos. Y para terminar, lo cocinamos a fuego lento en un guiso.
- A baja temperatura: lo dejamos al vacío durante 5 horas a 65°C y después, lo marcamos en la plancha.

CHURRASCO

FALDA RECENTAL Y PASCUAL

RECENTAL-PASCUAL > FALDA > CHURRASCO

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

Generalmente es una de las piezas más infravaloradas del cordero, sin embargo, bien cocinada, es de los mejores y más tiernos cortes de todo el animal.

UTILIDADES

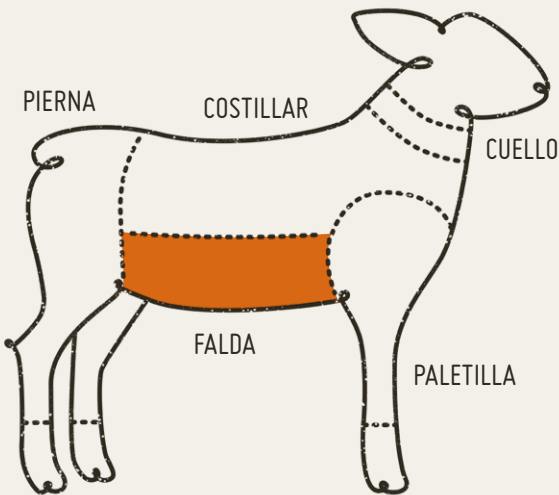
Se puede hacer en barbacoa, asado en el horno o también con un primer cocinado al vapor: a baja temperatura (120°C) en un horno de vapor o en su defecto con un dedo de agua en la bandeja durante 1h 30'. Así, de este modo, ¡el churrasco te sorprenderá!

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste falda	3,4 €/kg
Merma	16%
Coste falda incluido merma	4,02 €/kg
Tiempo preparación:	18 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	0,89 €/kg
Coste Churrasco	4,91 €/kg

1 ración = 250 g aprox.
Coste orientativo ración* = 1,23 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 € /kg



CORTE DE CHURRASCO

Pasos



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



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.



PASO 2

La tira resultante es lo que llamamos Churrasco.

OTRAS MANERAS DE COCINADO

- Hacer a la brasa la tira entera como si fuesen los típicos "RIBS".
- Deshuesar en caliente, cortar en trozos y hacer a la plancha.
- Cortar trozos de 2-3 palitos, cubrir con una salsa tipo barbacoa, romescu, mojo picón... y gratinar al horno.
- Cortar cada palo y marcar a la plancha.

CHURRASQUITOS

FALDA RECENTAL Y PASCUAL

RECENTAL-PASCUAL > FALDA > CHURRASQUITOS

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

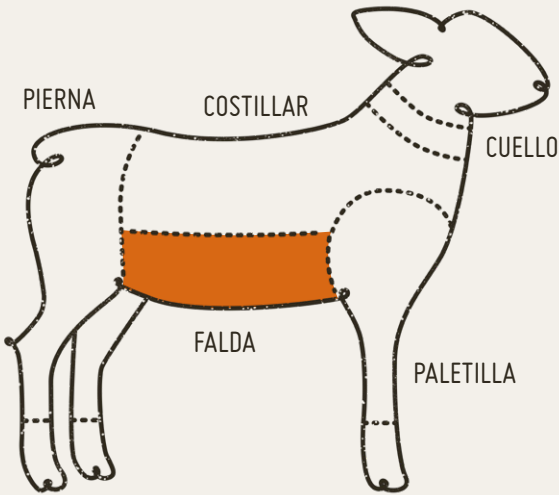
El secreto de esta pieza es dejarla crujiente y bien escurrida de grasa una vez cocinada.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste falda	3,4 €/kg
Merma	10%
Coste falda incluido merma	3,74 €/kg
Tiempo preparación:	18 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	0,89 €/kg
Coste Churrasquitos	4,63 €/kg

1 ración = 250 g aprox.
Coste orientativo ración* = 1,15 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 € /kg



CORTE DE CHURRASQUITOS

Pasos



FALDA 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.

OTRAS MANERAS DE COCINADO

- Saltear a fuego vivo en una sartén con un poquito de aceite, sin parar de remover hasta que esté dorado tirando a "churrascado".
- Hornear a 200°C durante 20' sin humedad ni aceite y removiendo de vez en cuando. Escurrir bien antes de servir.
- Freír las piezas sumergiéndolas en aceite bien caliente.
- A la brasa a fuego no muy fuerte y dejándolos bien hechos.
- También se puede guisar al estilo tradicional, junto con unas patatas o para añadir a un rancho...

FILETE DE CARRILLÓN

CARNE DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

LECHAL-RECENTAL-PASCUAL > CUELLO > FILETE DE CARRILLÓN

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

Una vez hemos abierto y dejado lista la pieza, la cocinamos a la plancha procurando que quede bien hecha pero jugosa.

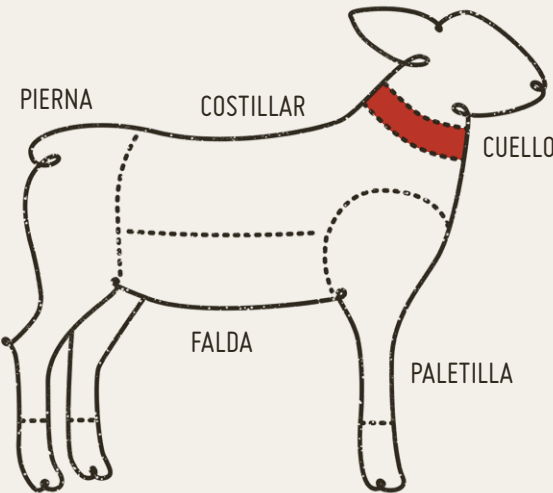
Después, podemos degustarla entera como un filete o a modo de “escalopines”, abriéndola completamente por la mitad y sacando 2 o 3 filetes pequeños. También podemos cortarla a trozos pequeños y acompañarla de ajoaceite, como si de unas “madejas o zarajos” se tratara.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste cuello	3,19 €/kg
Merma	50%
Coste cuello incluido merma ...	6,38 €/kg
Tiempo preparación:	12 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	1,33 €/kg
Coste Medallones	7,71 €/kg

1 ración = 120 g aprox.
Coste orientativo ración* = 0,93 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 €/kg



CORTE DE FILETE DE CARRILLÓN

Pasos





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



PASO 2
Al terminar separamos los dos medios cuellos.



PASO 1
Deshuesamos el cuello empezando por la parte de arriba. Retiramos el nervio y vamos bajando por los dos lados.



PASO 3
Abrimos cada una de las partes en dos para hacerlas más finas y se marcan con el cuchillo para facilitar su cocinado.

COLLARES

CARNE DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

LECHAL-RECENTAL-PASCUAL > CUELLO > COLLARES

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

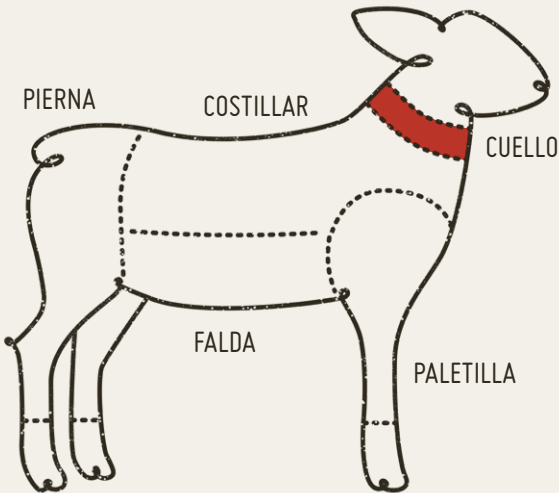
Los collares son piezas ideales para hacer a la plancha o a la brasa gracias a la cantidad de grasa infiltrada que tienen.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste cuello	3,19 €/kg
Merma	6%
Coste cuello incluido merma ...	3,39 €/kg
Tiempo preparación:	60 kg/h
Mano obra:	16 €/h
Incremento mano de obra:	0,27 €/kg
Coste Collares	3,66 €/kg

1 ración = 280 g aprox.
Coste orientativo ración* = 1,02 €

* Simulación de precio basado en precio/canal de 7 € /kg



CORTE DE COLLARES

Pasos



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



PASO 1

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.



PASO 2

Los collares ya están listos.

OTRAS MANERAS DE COCINADO

Si queremos presentarla en medallones enteros, hay que hacer un corte en la piel para evitar que las piezas se comben. De esta manera, los cortes nos quedarán en forma de mariposa.

En el caso de que prefiramos cortarla en rodajas más gruesas de aproximadamente 3 cm, podemos guisarla siguiendo la receta del rabo de toro "al vino tinto". Este modo de cocinar las piezas nos aportará una textura muy similar a la del rabo de toro pero con un sabor totalmente diferente y espectacular.

PINCHO MORUNO

RECORTES Y CARNE PICADA DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

LECHAL-RECENTAL-PASCUAL > RECORTES > PINCHO MORUNO

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

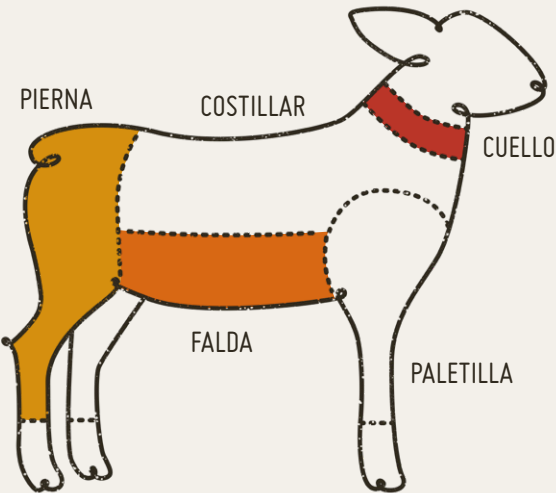
El pincho moruno es una manera de aprovechar los recortes magros del cordero que sobran al preparar otras referencias. También se puede utilizar la pierna entera taqueada para elaborarlos.



UTILIDADES

A la plancha o a la brasa es la manera más adecuada de cocinarlos.

Normalmente se consume bien hecho.



INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste/ración* = 1,20€
2 pinchos de 60g = 1 ración

* Simulación de precio. Coste orientativo 10€ /kg

ELABORACIÓN DE PINCHO MORUNO

Pasos



Cortar a dados no muy gruesos los trozos de carne seleccionados. Adobar con especias al gusto: pimentón, cúrcuma, sal, pimienta, comino... Dejar reposar un mínimo de 12 h.



Ensartar los trozos en cada pincho y presentar.

CURIOSIDAD

El auténtico pincho moruno se ha hecho toda la vida de carne de cordero. Se puede especiar de varias maneras aunque el más apreciado y conocido es el de color rojo, macerado con una base de pimentón y comino además de otras especias. Otro tipo de adobo muy habitual es con curry.

BROCHETA

RECORTES Y CARNE PICADA DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

LECHAL-RECENTAL-PASCUAL > RECORTES > BROCHETA

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

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



UTILIDADES

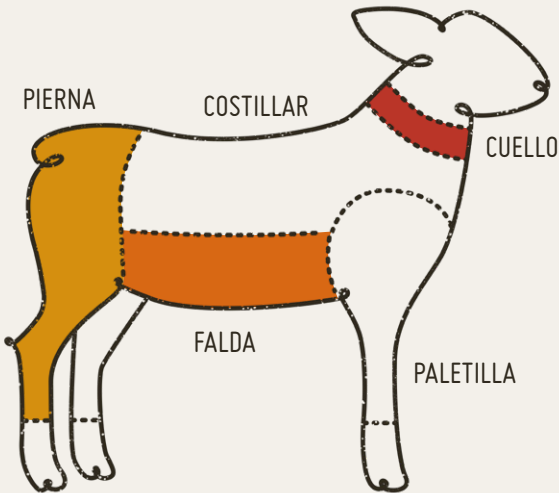
Esta pieza es muy sencilla de cocinar.

La mejor opción es hacer la brocheta a la plancha o a la brasa. Pero esta pieza es muy versátil y si por ejemplo, somos amantes de la cocina asiática, podemos empanarla en sésamo y hacerla a la plancha a fuego medio. Así conseguiremos darle un toque diferente a nuestro plato.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste/ración* = 1,00€
2 brochetas de 50g = 1€

* Simulación de precio. Coste orientativo 10€/kg



ELABORACIÓN DE BROCHETA

Pasos



Elaborar carne picada con los recortes sobrantes de otras referencias o con las piezas menos nobles y adobar. Para ello usaremos especias al gusto tipo pimentón, cúrcuma, comino, clavo, ras al hanout y lo dejaremos reposar durante al menos 12 h.



Posteriormente haremos unos cilindros no muy grandes (de unos 50 g) con la carne picada, los pincharemos con un palo de brocheta y lo chafaremos para que se cocine más fácilmente por dentro.

CURIOSIDAD

La brocheta es una pieza que ofrece un gran abanico de posibilidades de preparación. La forma más particular de cocinarla es a modo de kofta. Esta palabra es de origen persa y se emplea para denominar a una serie de platos realizados a partir de carne picada, muy comunes en Oriente Medio, la India y los Balcanes.

En la cocina árabe es muy habitual comer carne de cordero. Por eso, a la hora de preparar nuestras brochetas, servirnos de recetas de países árabes y regiones asiáticas es una muy buena idea.

HAMBURGUESA

RECORTES Y CARNE PICADA DE LECHAL, RECENTAL Y PASCUAL

LECHAL-RECENTAL-PASCUAL > RECORTES > 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.

UTILIDADES

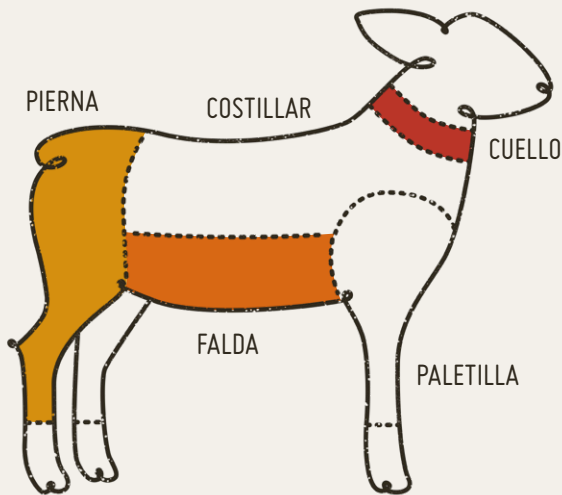
La hamburguesa se suele preparar casi siempre a la plancha o a la brasa.

Normalmente se suelen hacer de entre 80 y 110 g. Hoy en día está muy de moda las “Hamburguesas de Autor” o “Hamburguesas Gourmet” las cuales se hacen con carne de alta calidad, mezclándola con otros ingredientes como tocino ibérico, quesos, verduras y frutas, todo cortado a trozos no muy finos. Se presentan en porciones gruesas de 180-200 g.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Coste/ración* = 1,00€
2 brochetas de 50g = 1€

* Simulación de precio. Coste orientativo 10€ /kg



ELABORACIÓN DE HAMBURGUESA

Pasos



Picar la carne seleccionada y especiar al gusto. También podemos añadir a la mezcla algún ingrediente troceado (foie, queso, aguacate, tomate a dados...)



Colocar la cantidad de carne apropiada entre dos plásticos y dar la forma deseada en los moldes para hamburguesas (grande, pequeña, gruesa, fina, etc...)

CURIOSIDAD

Cuando la hamburguesa se hace guisada, se llama “Bitoke” o “Filete Ruso”. El famoso “Steak-tartar” es un tipo de hamburguesa que se come cruda. Si se pasa por la plancha vuelta y vuelta recibe el nombre de “Steak Bon Bismark”.

BENEFICIOS DE LA CARNE DE LECHAL Y CORDERO



TABLA NUTRICIONAL DE DIVERSAS CARNES

PIEZA	CABRITO	CORDERO	CORDERO	TERNERA	CERDO	CERDO
	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 normales 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



@carnedelechalcordero



@carnecordero



@carnedecordero



Carne de Lechal y Cordero



@canalcorderoylechal



DESCUBRE EL APARTADO DE RECETAS DE NUESTRA
WEB PARA RECOMENDAR A TUS CLIENTES:
www.canalcordero.com/profesionales



**La Unión Europea reconoce al ovino como una carne
sostenible que favorece la protección del medio ambiente.**