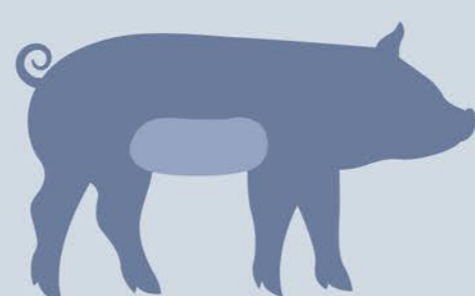


# CASQUERÍAS GONZALO

Productos de casquería

## Callos



**ENERGÍA**  
95 kcal / 100 g

**GRASAS**  
4 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
14,5 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
2 g / 100 g

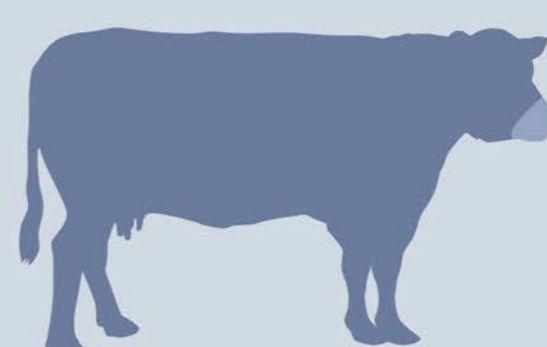
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de Zinc y Selenio

**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

**GRASAS**  
10,3 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
16 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
3,57 g / 100 g

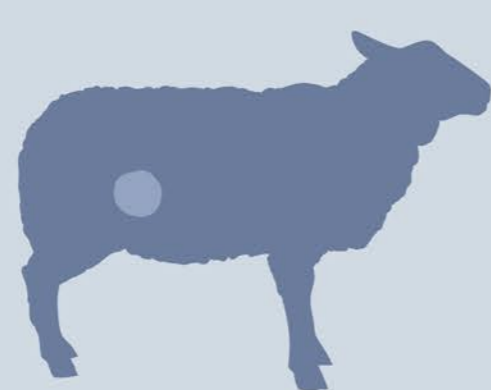
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>  
Fuente de hierro, fósforo, selenio y zinc

**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

**GRASAS**  
4 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
21,1 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
1,5 g / 100 g

**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, A, C y D  
Fuente de potasio, fósforo, selenio y zinc

**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

**GRASAS**  
3 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
16,8 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
1 g / 100 g

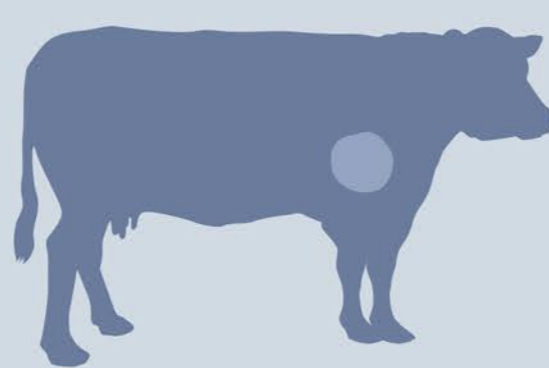
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>12</sub> y C  
Fuente de potasio, fósforo y zinc

**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

**GRASAS**  
4 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
17 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
1 g / 100 g

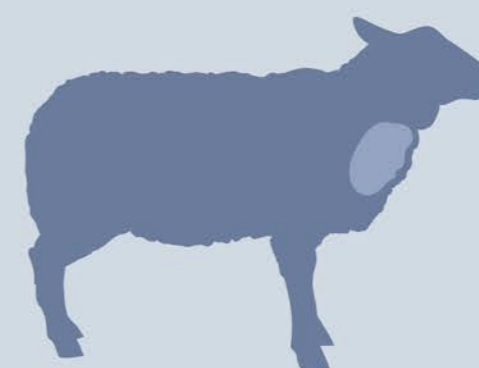
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> y A  
Fuente de hierro, fósforo, selenio y zinc

**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

**GRASAS**  
7,8 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
15,3 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
1 g / 100 g

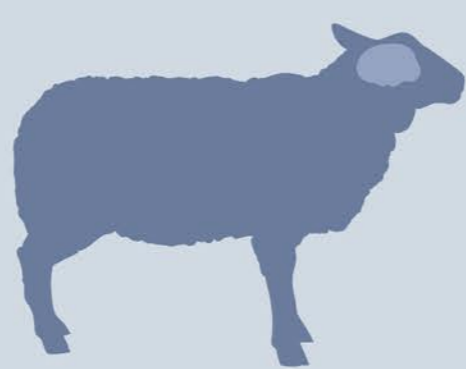
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>12</sub> y C  
Fuente de potasio, fósforo y zinc

**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

**GRASAS**  
9 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
10,6 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
2 g / 100 g

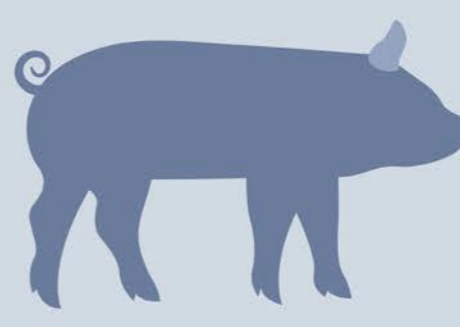
**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> y B<sub>12</sub>  
Fuente de potasio, fósforo y zinc

**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

**GRASAS**  
15,1 g / 100 g

**PROTEÍNAS**  
22,5 g / 100 g

**GRASAS SATURADAS**  
5,5 g / 100 g

**VITAMINAS Y MINERALES**  
Fuente de hierro

**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.