

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 B₁, B₂, B₃, B₆ y B₁₂
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 B₁, B₂, B₆, B₉, 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 B₂, B₃, B₁₂ 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 B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ 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 B₂, B₃, B₁₂ 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

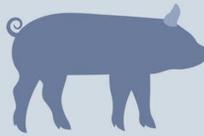
VITAMINAS Y MINERALES
Fuente de vitaminas B₂, B₃ y B₁₂
Fuente de potasio, fósforo y zinc

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.