

ALMEJAS AL LIMÓN

 5 horas
 5 horas
 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de almeja, cruda
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)
- 2 unidades medianas de limón, crudo (370 g)
- 3 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia muy bien con agua las almejas, para quitarles la tierra que puedan tener, pica los dientes de ajo. En una cazuela, pon un chorrito de agua y un poco de zumo de limón, pon las almejas y tápalas hasta que se abran. (Si alguna no se abre, tirla ya que no estará bien para comer). Retíralas del fuego, escurre el caldo que han dejado, en una sartén con un poco de aceite, añade los ajos y dóralos, incorpora el zumo de limón, el perejil picado, sal, pimienta y el caldo de las almejas. Déjalo reducir unos minutos y ponlo encima de las almejas. Receta extraída de afuegolento.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	197 mg	366 mg	15 %