

ARROZ CON MEJILLONES CASERO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 2 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo [50 g]
- 1 ración individual de mejillón, crudo [200 g]
- 60 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los mejillones y cocer en una olla con agua y un poco de sal. Dejar hasta que se abran. En una sartén agregar los pimientos cortados, la cebolla, el ajo y los tomates picados con un poco de aceite de oliva y sofreír.
- 2º Añadir el arroz y los guisantes. Sumar la mitad de los mejillones sin cáscara. También agregar el caldo en el que han cocido los mejillones y un poco de agua.
- 3º Dejar cocer unos 20 minutos. Remover para que el arroz espese y salar al gusto.
- 4º Servir y colocar encima de cada plato algunos mejillones que nos habían quedado. Espolvorear perejil por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	35 %
H. CARBONO	15 g	57 g	22 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	70 mg	260 mg	11 %