



## ARROZ INTEGRAL CON MEJILLONES

🕒 10 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de mejillón, crudo (200 g) o 200 gramos de mejillón, en conserva, al natural
- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo (63 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 600 gramos de caldo de pescado (3 vasos)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (4 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los mejillones y cocer en una olla con agua y un poco de sal. Dejar hasta que se abran. Omitir este paso si se utilizan mejillones en conserva.
- 2º En una sartén agregar los pimientos cortados, la cebolla, el ajo y los tomates picados con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y sofreír.
- 3º Cuando las verduras estén listas, añadir el arroz y el caldo de pescado. Dejar cocinar unos 15-20 minutos hasta que el arroz esté listo.
- 4º 5 minutos antes de que el arroz esté listo, añadir los mejillones, remover y dejar reposar para que se termine de cocinar el arroz.
- 5º Y listo, añadir perejil al gusto y disfrutar!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1250 g)	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	490 kcal	24 %
PROTEÍNA	2 g	30 g	60 %
H. CARBONO	6 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	297 mg	3711 mg	155 %