

**SOPA DE VERDURAS, MEJILLONES Y ALMEJAS** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 cebolla
- 1 puerro
- 1 tomate
- Perejil picado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata de mejillones

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y picar la verdura y sofreír en una cazuela a fuego medio hasta que queden "al dente".
- 2º Añadir los mejillones y saltearlos con la verdura
- 3º Añadir caldo vegetal al sofrito de verdura y mejillones. Cocer unos instantes a fuego medio-alto
- 4º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	84 mg	186 mg	8 %