



ARROZ CON MEJILLONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 100 gramos de mejillón, crudo
- 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 [521 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	475 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	48 %
H. CARBONO	13 g	66 g	26 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	62 mg	325 mg	14 %