



## MEJILLONES A LA VINAGRETA

10 minutos

15 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de mejillón, crudo (1 lata)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco
- Sal
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Cebolla

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien los mejillones en agua fría. Quitar la parte adherida a la concha y eliminar los filamentos que lleva entre las conchas. Poner una olla al fuego con 4 dl de agua y una pizca de sal. Cuando rompa a hervir, añadir los mejillones y dejar cocer unos 3-4 minutos, hasta que se abran todos. Retirarlos a una fuente con ayuda de una espumadera y reservar. Los mejillones se pueden presentar con o sin concha; lo más habitual es quitar la concha que no tiene mejillón.
- 2º Picar un diente de ajo y un par de ramitas de perejil. Pelar y picar en dados pequeños la cebolla y los pimientos. Poner en un cuenco el ajo, el perejil, la cebolla y los pimientos. Agregar el jugo del limón y pizca de sal; mezclar.
- 3º Verter el picadillo encima de los mejillones, repartiendo uniformemente. Tapar la fuente con papel film y guardar en el frigorífico durante, al menos, una hora. Servir fresquitos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	505 mg	1523 mg	63 %