



MEJILLONES AL VAPOR

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 300 gramos de mejillón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los mejillones con la rodaja de limón y una pizca de aceite y chorrito de agua.
- 2º Cocinar durante 5 minutos al vapor en una olla tapada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	218 mg	798 mg	33 %