



ENSALADA DE COGOLLOS CON MEJILLONES

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 ración individual de mejillón, hervido (200 g) / lata de mejillones en escabeche
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los mejillones con un poco de agua y una hoja de laurel si se desea. En el caso de ser mejillones de lata, escurrir.
- 2º Quitar la cáscara y poner en una ensaladera junto con la lechuga o los cogollos de lechuga.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (84 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	16 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	189 mg	158 mg	7 %