Sonia Ruiz

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)
- 100 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1 ración individual de mejillón, crudo (200 g) / lata de mejillones al natural
- 60 gramos de arroz blanco, crudo / 125-150gr hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limplar los mejillones y cocer en una olla con agua y un poco de sal.Dejar hasta que se abran. (PUEDES USAR MEJILLONES EN LATA AL NATURAL) 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. Añadir los mejillones. También agregar el caldo en el que han cocido los mejillones (O CALDO DE PESCADO) y un poco de agua.

3º Dejar cocer unos 20 minutos. Remover para que el arroz espese y salar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (478 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	41 %
H. CARBONO	14 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	57 mg	271 mg	11 %