



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]
- 1 ración individual de mejillón, crudo [200 g]
- 60 gramos de arroz blanco, 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 [503 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 454 kcal | 23 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 22 g | 44 % |
| H. CARBONO | 13 g | 67 g | 26 % |
| AZÚCARES | 2 g | 11 g | 12 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 10 g | 41 % |
| SODIO | 54 mg | 272 mg | 11 % |