

CREMA DE MEJILLONES CON MANZANA



| Fácil



| 60 min.



| 4 raciones



| 1,70 €/ración

INGREDIENTES

- 1,5 Kg mejillones
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 1 manzana
- 1 tomate
- 300 ml agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Limpiar los mejillones. Poner en una olla, tapar. Se cocerán en su propio jugo. Cocinar hasta que se abran todas las conchas (si alguna no se abre, tirarla).
2. Cortar el puerro en rodajas y laminar los ajos.
3. En una cazuela, calentar un poco de aceite y sofreir el puerro, con los ajos.
4. Cortar la manzana en cubos, añadir a la cazuela y sofreir hasta que todo esté blando.
5. Pelar el tomate y cortar en dados pequeños. Añadir a la cazuela y cocinar unos 15 minutos.
6. Añadir el agua a la cazuela el caldo que ha producido y los 300 ml de agua.
7. Quitar la concha a los mejillones y añadir la carne a la cazuela. Salpimentar.
8. Triturar toda la cocción hasta que quede cremosa.
9. Servir en un cuenco. Decorar con unas hojas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	191 Kcal	10,3 g	6,1 g	8,5 g	1,8 g	17,3 g	1,8 g	1,6 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Al igual que la cáscara de huevo, la concha de mejillón se puede utilizar para elaborar abono para el suelo. Al ser rico en calcio, se puede utilizar como alternativa a echar cal en el suelo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Los mejillones son un gran aporte de vitamina A, vitaminas del grupo B, vitamina C, D, E y K, así como ácidos grasos Omega-3.