

Mejillón al vapor



Fácil



15 min.



4 raciones



0,65 €/ración

INGREDIENTES


- 500g mejillones
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 2 hojas de laurel
- 2 clavos
- Jengibre



ELABORACIÓN

- Limpiar los mejillones.
- Poner 100 ml agua en una olla, cuando el agua esté hirviendo, añadimos todos los ingredientes y tapamos.
- Dejar 7-8 min hasta que los mejillones estén abiertos. Descartar los que no se han abierto durante la cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	172 kcal	7,4 g	0 g	4,5 g	0,1 g	24 g	0 g	0,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Guarda el caldo resultante para enriquecer de sabor y nutrientes platos de pescado y arroces.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El mejillón es un alimento rico en proteína, bajo en grasa, económico perfecto para consumir en verano.