

--- MEJILLONES EN VINAGRETA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 kg de mejillones
- ½ Pimiento verde, unos 50 gramos
- ½ Pimiento rojo, unos 50 gramos
- ½ Cebolleta tierna, unos 50 gramos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, unos 45 ml
- 1 cucharada de vinagre, unos 15 ml
- Pizca de sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

En primer lugar, desecharemos los mejillones rotos, los que estén abiertos y no se cierren al presionar con los dedos. Añadir los mejillones limpios en una cazuela con agua suficiente para cubrirlos y cocer hasta que se abran los mejillones. Apartar del fuego, desechando aquellos que no hayan abierto la concha. Reservar el resto, a los que le retiraremos una de las conchas.

Picar los pimientos y la cebolleta en cubitos, y repartirlo por encima de los mejillones.

Mezclar el vinagre con la sal y remover hasta disolver. Añadir el aceite y agitar para emulsionar la vinagreta.

Salsear los mejillones con la vinagreta y servir.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	156	6,7	3,4	0,55	12,7	78,8