

MEJILLONES AROMÁTICOS EXPRES

Ingredientes (para 1 ración) :

- 500 g de mejillones de roca
- 50 ml de agua
- Pimienta negra
- Ralladura y piel de limón
- Perejil picado
- 2 hojas de laurel



Elaboración:

1. Lavar y limpiar los mejillones.
2. Disponerlos en un recipiente o plato grande y apto para cocer al microondas. Añadir el agua, la pimienta, la piel de limón y el laurel.
3. Cocer tapado durante cuatro o cinco minutos a máxima potencia (800 W).
4. Sacar con cuidado del microondas y dejar reposar unos segundos.
5. Abrir el recipiente y espolvorear con la ralladura de limón y el perejil.
6. Mezclar con una cuchara el conjunto y servir.



Observaciones y recomendaciones:

Si la hiperglucemia no coexiste con ningún otro condicionante dietético, se pueden acompañar los mejillones con pico de gallo. Para prepararlo: picar pimiento verde, pimiento rojo, cebolla morada y cilantro, mezclar con un poco de zumo de lima, dejar reposar una hora y servir una cucharadita por encima de cada mejillón.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
73,41 kcal	10,77 g	2,18 g	2,68 g