



MEJILLONES EN ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de mejillones
- 200 g de cebolla
- 150 g de tomates
- 100 g de lima
- 5 g de azúcar moreno
- 40 g de aceite de oliva
- 100 g de pimientos rojos tipo morrón
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Limpia y cuece los mejillones en agua ligeramente salada.
- Pela y pica las cebollas; pela y trocea el tomate; abre, despepita y pica los pimientos, exprime media lima.
- Calienta el aceite y sofríe las cebollas durante 5 minutos; añade el tomate, los pimientos, el zumo de lima y el azúcar. Salpimienta y cuece a fuego suave durante 30 minutos.
- Retira los mejillones de su valva y colócalos en una ensaladera; distribuye el sofrito y reserva en la nevera 1 hora.
- Sirve con la ensaladera sobre un lecho de cubos de hielo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.8 g	Grasas 11 g
Kcal 155	Proteínas 5.1 g