



MEJILLAS DE CERDO A LA ITALIANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de mejillas de cerdo
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 200 g de tomate
- 400 g de judías verdes
- 300 g de zanahoria
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Coloca en una cazuela el aceite de oliva y dore la carne. Añade los ajos picados y rocíalos con el vino blanco, agrega los tomates cortados en trozos e incorpora agua suficiente para cubrir todo. Sazona con sal y pimienta y deja que se vaya cocinando. Pasados unos 25 minutos, añade las judías y las zanahorias cortadas en tiras gruesas y deja que se cueza todo unos 20 minutos más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.4 g	Grasas 35.5 g
Kcal 505	Proteínas 29.7 g