



## MEJILLONES AL VAPOR

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de mejillón
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de limón
- pimienta en grano
- 40 g de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel

### LA PREPARACIÓN

- Lavar y limpiar los mejillones (con un cuchillo o un estropajo).
- Poner en un cazo con un chorrito de aceite, la pimienta en grano, el laurel y el limón en rodajas.
- Cocer tapado, hasta que los mejillones se abran.
- Servir en una fuente con el caldo.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.1 g	Grasas 10.8 g
Kcal 123	Proteínas 4 g