

CLÓCHINAS (MEJILLONES) AL VAPOR

3 porciones

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)
- 1000 gramos de mejillón, crudo
- 15 gramos de vino blanco, 11°

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Lavamos muy bien las clóchinas (mejillones). Picamos los ajos y los ponemos en una cazuela grande junto con el aceite de oliva, pimienta y laurel (opcional) y removemos a fuego lento.
- 2° Pasado un par de minutos añadimos el vino blanco y el zumo de limón y las clóchinas. Mezclar y tapar. Cocinar hasta que las clóchinas se hayan abierto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	254 mg	971 mg	40 %