

**GUIISO DE VERDURA C/ PATATA Y MEJILLONES** 25 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/3 de calabacín
- 1 tomate mediano
- 1/2 cebolla
- 2 latas de mejillones
- 1 patata grande
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear toda la verdura y las patatas en tacos (no demasiado pequeña)
- 2º Echar todo en la olla con un buen chorro de aceite y cocer a fuego medio - fuerte. Si añadimos sal al principio el periodo de cocción será más corto.
- 3º Añadir los mejillones cuando la verdura ya esté prácticamente lista.
- 4º Si añadimos pimentón dulce (o picante), el resultado será muchísimo mejor. También podemos añadir otras especias al final de la cocción, como perejil, tomillo o ajo.
- 5º Estará listo en unos 20 minutos de cocción, ir vigilando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (657 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	34 %
H. CARBONO	7 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	39 mg	255 mg	11 %