

**SALPICÓN DE MEJILLONES** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 lata de mejillón, en conserva, al natural
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 100 gramos de cebollino, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar todos los ingredientes y servir junto a un chorizo de aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [438 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	49 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	96 mg	420 mg	17 %