

Mejillones en ensalada. [Rica en vitaminas

Los **Mejillones** son un alimento excepcional para llenar nuestro organismo de nutrientes. Pertenecen a la familia de los moluscos, son muy ricos en vitaminas y minerales. Han dado lugar a una gran variedad de platos que forman parte de la gastronomía de diversos países. Además, están formados en un 83% de agua, lo que hacen que estos moluscos de concha alargada sean excepcionales para seguir una dieta de adelgazamiento.

El mejillón es rico en Omega 3, un ácido graso que protege el corazón y regula los niveles de triglicéridos en sangre. También posee una buena cantidad de yodo, un mineral que estimula el funcionamiento de la glándula tiroidea. En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de la B12, que interviene en el funcionamiento del sistema inmunitario, y de vitamina E, un potente antioxidante que mantiene la piel en óptimas condiciones.

Ingredientes

1 y 1/2 kg de mejillones
1 lechuga
2 ramitas de apio
1 vasito de vino blanco
1 cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
1 vasito de leche evaporada
1/2 chalota
2 hojas de laurel
Azafrán en hebra
Sal (al gusto)

Preparación de los Mejillones en ensalada

Primero, limpiamos los mejillones en una cacerola con tapa. Los cocemos al vapor con el vino y el laurel, y los retiramos del fuego cuando estén abiertos. Una vez que se hayan enfriado, los sacamos de las conchas, colamos el caldo que ha sobrado y reservamos.

Después, en un cazo hacemos una salsa. Ponemos el aceite a fuego bajo, añadimos la chalota picada fina, la leche evaporada, el azafrán, el líquido de los mejillones y la ramita de apio. Lo cocemos durante 3 o 4 minutos. Lo apartamos de fuego, agregamos los mejillones y lo dejamos que se enfríe.

Por último, emplatamos la ensalada. En un bol ponemos en el fondo la lechuga cortada en trozos grandes, encima colocamos los mejillones con su salsa y unas rodajitas de apio por encima. ¡Más sano y fresco imposible!

Si os ha gustado esta receta tan fresca y natural, os recomendamos nuestro Picadillo de verduras, otro plato para el verano rebosante de vitaminas y minerales.