

## 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 tiroides. 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 Extra1 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.