

## Sopa de mejillones. [Cómo recuperarse de un duro entrenamiento]

**Sopa de mejillones.** Los **mejillones** son una importante fuente de vitaminas y minerales, tienen un sabor exquisito, y son un gran reconstituyente para el organismo. Entre sus componentes encontramos las vitaminas del grupo B, el ácido fólico (que previene la anemia) o la vitamina C. También el hierro, el zinc, el manganeso, el selenio (que contribuye al buen funcionamiento de la glándula Tiroides) o el fósforo. Entre las vitaminas del complejo B, cabe destacar la cantidad que poseen en B12, que es esencial para la salud del sistema nervioso. Esta Sopa de Mejillones es ideal para personas que practican deporte porque contiene unos nutrientes maravillosos para recuperar el organismo después de un duro entrenamiento. Además, a quien no le viene bien un buen caldito calentito cuando el cuerpo está agotado, sobre todo en los días de invierno :)

### Ingredientes

1 patata  
2 puerro  
1 kg de **mejillones**  
1 manojo de cebollino  
6 cucharadas de aceite de oliva virgen  
1 vasito de vino blanco  
2 hojas de laurel  
1 l de agua  
Sal  
Pimienta

### Preparación de la Sopa de mejillones

En primer lugar, limpiamos muy bien los mejillones. Después los hervimos al vapor con el vino para que se abran. A continuación, los separamos de las conchas y reservamos. El caldo de hervirlos lo colamos y también lo reservamos.

En una olla ponemos el aceite y mareamos los puerros cortados en rodajas finitas junto con las patatas cortadas en cuadritos.

Agregamos el caldo que teníamos reservado y el agua, y lo hervimos todo durante 20 minutos a fuego lento. Pasado este tiempo, le ajustamos la sal y añadimos los mejillones troceados junto con el cebollino picadito.

Es una sopa deliciosa con un sabor espectacular y ¡está llena de nutrientes!

Si te ha gustado esta fantástica sopita, te recomendamos nuestro [Estofado de salmón fitness](#),] un plato muy sano también ideado para personas que practican deporte.