

## MEJILLONES A LA FRANCESA



### Ingredientes

---

- 12 mejillones
- 1 cebolla
- Pimienta molida
- Vinagre



### Elaboración

---

Se limpia los mejillones para eliminar restos de suciedad Se hierven con la cebolla partida en rodajas.

A la cocción se añade una pizca de pimienta y se rocía con un chorrito de vinagre.

Se sirven calientes.

Los mejillones tienen pocas calorías y son muy nutritivos, así que pueden comerse una docena por ración.

Servimos 3 cazos por persona y listo para comer.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN