



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

SOPA DE MEJILLONES A LA PAPRIKA

1 porción

INGREDIENTES

- 5 mejillones frescos
- ¼ de taza de agua
- ¼ de taza de poro picado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Fondo de pescado (caldo)
- 2 pizcas de paprika o pimentón dulce.
- 1 cucharadita de crema reducida en grasas
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Colocar los mejillones con el agua en una olla con tapa. Cocinar por 1 minuto a fuego bajo hasta que se abran. Reservar.
2. Cocinar el poro con el aceite, agregar el caldo de pescado, paprika y crema.
3. Salpimentar y agregar los mejillones. Cocinar por 1 minuto.
4. Servir muy caliente decorado con perejil picado.

	1 porción
Energía (kcal)	130.5
Proteínas (g)	6.75
Hidratos de Carbono (g)	7.6
Fibra (g)	0.6
Lípidos (g)	8.35
Colesterol (mg)	21.9