

## Almejas en Salsa



### *Ingredientes para 4 personas:*

**1 Kg de almejas.**  
**3-4 dientes de ajo.**  
**Unas ramas de perejil.**  
**½ vaso de vino blanco.**  
**½ cebolla.**  
**Un poquito de guindilla (opcional).**  
**2 cucharadas de pan rallado.**  
**½ litro de agua**  
**4 cucharadas de Aceite de oliva.**  
**Sal.**

### **Elaboración**

1. En una sartén o cazuela de barro ponemos cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva.
2. Picamos la cebolla muy fina y la rehogamos hasta que quede transparente.
3. Añadimos las dos cucharadas soperas de pan rallado y cuando se tueste añadimos el medio litro de agua, la sal, una pizca de guindilla y el medio vaso de vino blanco.
4. Machacamos en un mortero (o picamos en picadora) los dientes de ajo y el perejil y lo añadimos.
5. Cuando empiece a hervir, echaremos las almejas y dejaremos cocer hasta que se abran.

- Se recomienda consumir caliente.
- Si se acompañan con pan, procurar no utilizar más que una rebanada.



Ración de 250 g.

**Energía: 150 Kcal.**

**Proteínas: 8 g**

**Hidratos de Carbono: 5 g**

**Fibra: 0,25 g**

**Grasas: 11 g**