

# Caracoles con Tomate Picantes

Los caracoles pertenecen al grupo de moluscos y derivados no clasificables y por tanto son bajos en calorías y ricos en proteínas de alto valor biológico de fácil digestión, **destacan por** su aporte en **hierro** (al mismo peso, **tiene 10 veces más hierro que la ternera**) haciéndolos muy indicados si se padece anemia y **magnesio**, indispensable para nuestro sistema nervioso e inmunológico (tiene más del doble que el chocolate negro)

## INGREDIENTES:

- 1/2 kg caracoles purgados y cocidos
- 400g tomate triturado
- 1 Guindilla verde o 2 guindillas de cayena secas
- 3-4 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva

1

Ración

## ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos y cortar en trocitos
2. Cortar la guindilla a rodajitas o desmenuza la cayena
3. Rehogar los ajos con la guindilla y cuando empiece a tomar color, adicionar los caracoles, dar unas vueltas hasta que se beban un poco del jugo que sueltan.
1. Agregar el tomate y cocinar a fuego lento 15- 20 minutos, hasta que espese el tomate. Servir fríos o calientes