

COM CUINAR EL PEIX AMB ESCAMES

El contingut calòric dels peixos és relativament baix, sent una font de:

➤ **Proteïnes d'elevat valor biològic, d'entre un 15-20% del total** (contenen tots els aminoàcids essencials).

➤ **Vitamines:**

VITAMINA	FUNCIÓ
A i E	ANTIOXIDANTS → Factor protector davant de certes malalties
D	Afavoreix l'absorció del calci
B1, B2, B3, B12	Vitamines hidrosolubles relacionades amb el metabolisme

➤ **Minerals a tenir en compte:**

- Calci: amb la ingesta de peixos que tenen **espina** i aquesta es menja.
- Iode: Principalment el peix marí.

➤ **Àcids grassos essencials:**

- Omega 3 (EPA i DHA).
- Omega 6 (Àcid linoleic).



COM CUINAR EL PEIX AMB ESCAMES

RECEPTES:

- Aperitiu d'albergínia, codony i formatge blau.
- Llobarro al forn amb toc de tomàquet amb guarnició d'arròs saltat amb moniato.
- Caneló de codony i festucs.



Classificació dels peixos:

➤ Peix blanc

- baix contingut calòric
- baix contingut de greix

Tipus de peix blanc:

• Semigras:

besuc, llobarro, orada, moll...

• Magre

lluç, bacallà, llenguado...

➤ Peix blau

• Gras:

tonyina, bonítol, salmó...

