

# CÓMO COCINAR EL PESCADO CON ESCAMAS

El contenido calórico de los pescados es relativamente bajo, siendo fuente de:

➤ **Proteínas de elevado valor biológico, de entre un 15-20% del total** (contienen todos los aminoácidos esenciales).

➤ **Vitaminas:**

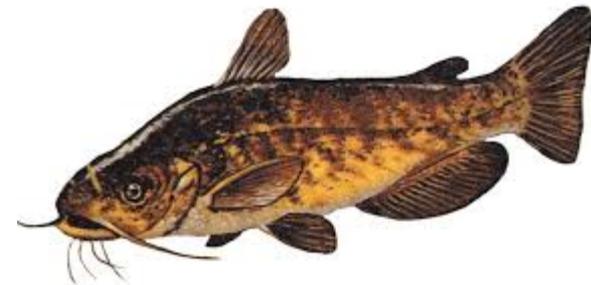
VITAMINA	FUNCIÓN
A y E	ANTIOXIDANTES → Factor protector antes ciertas enfermedades
D	Favorece la absorción del calcio
B1, B2,B3,B12	Vitaminas hidrosolubles relacionadas con el metabolismo

➤ **Minerales a tener en cuenta:**

- Calcio: con la ingesta de pescados que tienen **espina** y esta se come.
- Yodo: Principalmente el pescado marino.

➤ **Ácidos grasos esenciales:**

- Omega 3 (EPA i DHA).



# CÓMO COCINAR EL PESCADO CON ESCAMAS

## RECETAS:

- Aperitivo de berenjena, membrillo y queso azul.
- Lubina al horno con toque de tomate con guarnición de arroz salteado con boniato.
- Canelón de membrillo y pistachos.



## Clasificación de los pescados:

### ➤ Blanco

- bajo contenido calórico
- bajo contenido en grasa

### Tipos de pescado blanco:

#### • Semigraso:

besugo, lubina, dorada...

#### • Magro

merluza, bacalao, lenguado...

### ➤ Pescado azul

#### • Graso:

Atún, bonito, salmón...

