

BACALLÀ

És un peix de **carn blanca**.

El més destacat és el conegut com bacallà de l'Atlàntic (*Gadhus Morua*).

MACRONUTRIENT	VALOR
Aigua	82%
Calories	74Kcal
Hidrats de Carboni	0 grams
Proteïnes	17,7 grams
Greix	0,4 grams

MACRONUTRIENT	VALOR
AG saturats	0,09 grams
AG monoinsaturats	0,05 grams
AG poliinsaturats	0,20 grams
• ω -3	0,18 grams
• ω -6	0,002 grams

MICRONUTRIENT
Calci
Seleni
Fòsfor
Potassi
Magnesi
Vitamina B6
Vitamina B12

BACALLÀ

És un peix molt consumit durant l'inici de la primavera. Especialment a Setmana Santa, es duplica el seu consum. Perquè encara conservem la tradició de la Quaresma, quan es feia **abstinència** de **carn**. L'alternativa a la carn era el **peix**, i el bacallà és un aliment que es conserva molt bé.

El bacallà estrella es coneix com **Bacallà Skrei** ja que té una carn **brillant**, compacta i amb un **gust molt intens**.



2 opcions de receptes molt gustoses de Bacallà serien:

- Bacallà confitat a l'estil mediterrani amb pomes al curri
- Bacallà amb mussolina de figues i codony amb espinacs, pinyons i panses al brandi