

BACALAO

Es un pescado de **carne blanca**.

El más destacado es el conocido como bacalao del Atlántico (*Gadhus Morua*).

MACRONUTRIENTE	VALOR
Agua	82%
Calorías	74Kcal
Hidratos de Carbono	0 gramos
Proteínas	17,7 gramos
Grasa	0,4 gramos

MACRONUTRIENTE	VALOR
AG saturados	0,09 gramos
AG monoinsaturados	0,05 gramos
AG poliinsaturados	0,20 gramos
• ω -3	0,18 gramos
• ω -6	0,002 gramos

MICRONUTRIENTE
Calcio
Selenio
Fósforo
Potasio
Magnesio
Vitamina B6
Vitamina B12

BACALAO

Es un pescado muy consumido durante el inicio de la primavera y especialmente en Semana Santa, se duplica su consumo. Esto se debe a que durante la Cuaresma, se hacía abstinencia de carne. La alternativa a la carne era el pescado, y el bacalao es un alimento que se conserva muy bien.

El bacalao estrella se conoce como **Bacalao Skrei** ya que tiene una carne, **brillante**, compacta y con un sabor muy intenso.



2 opciones de recetas deliciosas de bacalao serían:

- Bacalao confitado al estilo mediterráneo con manzanas al curry
- Bacalao con muselina de higos y membrillo con espinacas, piñones y pasas al brandy