

CENAS CON MOLUSCO



Conservación de **no más de 2 días** en la parte más fría de la nevera → 2°C
También se puede congelar.



¿ Por qué comer PESCADO y MARISCO?

- Alimento muy nutritivo y recomendable para todas las edades.
- **Oferta muy amplia.**
- **Bajo contenido en calorías.**
- Contienen todos los **aminoácidos esenciales** → desarrollo, crecimiento y mantenimiento corporal.
- Admite **variedad de preparaciones en la cocina.**
- Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de vida.

CENAS CON MOLUSCO

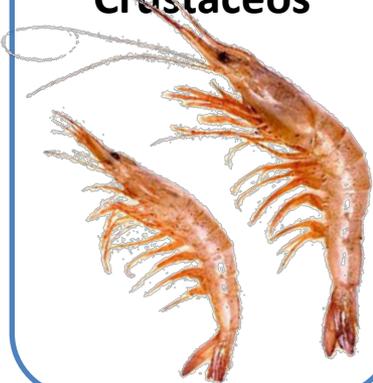
CUANDO COMPRAMOS, NOS FIJAMOS EN:

- **Crustáceos:** concha brillante, carne firme, olor de mar.
- **Cefalópodos:** carne densa y firme, olor de mar, color propio de la especie.
- **Resto de moluscos:** olor de mar, resistencia al abrir la concha, carne consistente, líquido interno transparente.

CATA:

- *Conchas con ajo y perejil.*
- *Berberechos aliñados.*
- *Tigres*

Crustáceos



Moluscos bivalvos



Moluscos gasterópodos



Moluscos cefalópodos

