



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

CHOCO (SEPIA OFFICINALIS)

El choco (*sepia officinalis*) Se encuentra en profundidades de hasta 250 m, en sedimentos donde puedan enterrarse total o parcialmente. Se alimenta de peces y crustáceos. Las puestas las realiza sobre corales y conchas y suele inyectar tinta sobre los huevos para oscurecerlos y ocultarlos. Carne muy preciada.

ARTE DE PESCA: Su pesca se realiza mediante nasas, artes de arrastre y trasmallos.



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	0,29 G
HUMEDAD	76,11 G
PROTEINA BRUTA	19,80 G
GRASA BRUTA	1,00 G
CENIZAS	2,80 G
ENERGÍA	89 Kcal
ENERGÍA	374 KJ
SODIO	0,24 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	<0,01 %
AC. GRASOS POLIINSATURADOS	<0,01 %
AC. GRASOS SATURADOS	<0,02 %
AC. GRASOS OMEGA3	<0,02 G
AC. ALFA-LINOLÉICO	%
AC. EICOSATETRAENOICO	%
AC. CLUPANÓDICO	%
AC. GRASOS OMEGA6	<0,02 G
AC. LINOLEICO	%
AC. GAMMA-LINOLÉNICO	%
AC DIHOMO-GAMMA-LINOLÉNICO	%
AC. ARAQUIDÓNICO	%

VALOR POR 100 G DE PRODUCTO

Zona de captura:
ANDALUCÍA, ESPAÑA
CONIL DE LA FRONTERA
FAO 27

Temporada de pesca:
septiembre octubre
noviembre y diciembre



ES
127200/CA
C.E.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
petacachico.com



PETACA CHICO
FISH & SEAFOOD EXPORT

RECETA DE CHOCOS CON TOMATE

INGREDIENTES

1 KG DE CHOCOS LIMPIOS
1 KG DE TOMATES ROJOS
1/2 CEBOLLA
4 DIENTES DE AJO
ORÉGANO AL GUSTO
SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
1 PIMIENTO VERDE
AGUA
30 G AZÚCAR
1 HOJA DE LAUREL
1 VASO DE VINO BLANCO

ELABORACIÓN DE LA RECETA DE CHOCOS CON TOMATE:

Rehogar en aceite los ajos, la cebolla y el pimiento. Añadirle los tomates troceados, el laurel y el azúcar. Fuego medio (20 min).

Hecho el tomate, añadir los chocos (troceados en tiras y limpios), el orégano y rehogar. Salpimentar. Cubrir de agua y cocer 30 min.

Presentar los chocos decorándolos con una hoja de hierbabuena y laurel.

Fuente: *Sabor de Conil* por José Sánchez Pérez

