



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

PEZ CINTO (LEPIDOPUS CAUDATUS)

El **Pez Cinto o Sable (Lepidopus caudatus)** Es una especie bentopelágica, que puede alcanzar hasta los 400 m de profundidad, aunque suele encontrarse sobre fondos fangosos y arenosos entre los 100 y 250 m de profundidad, si bien puede encontrarse cerca de la costa y en superficie. Es muy voraz y un gran depredador. Es una especie comercialmente muy apreciada.

ARTE DE PESCA: Su pesca puede ser mediante arrastre y con palangres de fondo.



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	1,72 G
HUMEDAD	77,80 G
PROTEINA BRUTA	19,03 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,45 G
ENERGÍA	83 Kcal
ENERGÍA	347 KJ
SODIO	0,08 %
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:
abril, mayo y junio



ES
127200/CA
C.E.

PARA MÁS INFORMACIÓN:
petacachico.com





PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

RECETA DE PEZ CINTO AL ACEITE DE OLIVA Y ROMERO CON PURÉ DE PATATAS

INGREDIENTES:

PEZ CINTO
ACEITE DE OLIVA
ROMERO
PATATAS
NUEZ MOSCADA
SAL
PIMIENTA

ELABORACIÓN DE LA RECETA DE PEZ CINTO:

Limpiar el pez cinto, introducir en el horno a 180 °C durante 12 minutos aproximadamente, junto al romero y el aceite de oliva, sal y pimienta.
Por otro lado cocer las patatas con agua nuez moscada, sal y pimienta una vez cocidas las patatas haremos un puré y lo presentamos al gusto.

