



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

PEZ ESPADA ()

El Pez Espada () es una especie

ARTE DE PESCA:

ESPECIES SIMILARES:.



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	1,34 G
HUMEDAD	66,90 G
PROTEINA BRUTA	19,50 G
GRASA BRUTA	11,10 G
CENIZAS	1,16 G
ENERGÍA	183 Kcal
ENERGÍA	767 KJ
SODIO	0,08 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	50,50 %
AC. GRASOS POLIINSATURADOS	22,60 %
AC. GRASOS SATURADOS	27,00 %
AC. GRASOS OMEGA3	
AC. ALFA-LINOLÉICO	0,60 %
AC. EICOSATETRAENOICO	1,20 %
AC. CLUPANÓDICO	3,10 %
AC. GRASOS OMEGA6	
AC. LINOLEICO	0,90 %
AC. GAMMA-LINOLÉNICO	<0,10 %
AC DIHOMO-GAMMA-LINOLÉNICO	0,10 %
AC. ARAQUIDÓNICO	0,90 %

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 PEZ ESPADA AL LIMÓN

INGREDIENTES

PEZ ESPADA EN FILETES
MANTEQUILLA
ZUMO DE LIMÓN
SAL
PIMIENTA
VINO BLANCO
NATA
HARINA

ELABORACIÓN DE LA RECETA DE PEZ ESPADA

Echar la mantequilla en un cazo o sartén y añadir, una vez derretida la mantequilla, el pez espada previamente salpimentado. Dorar por ambos lados y añadir el zumo de limón y el vino blanco. Probamos a los 3 o 4 minutos y añadimos la nata. Reducir y emplatar al gusto.

