



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

SAMA O PARGO PLUMA ()

La sama o pargo pluma (*dentex gibbosus*) es una especie

ARTE DE PESCA:

ESPECIES SIMILARES:



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	0,60 G
HUMEDAD	77,60 G
PROTEINA BRUTA	20,21 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,59 G
ENERGÍA	83 Kcal
ENERGÍA	348 KJ
SODIO	0,09 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	<0,00 %
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 SAMA CON PATATAS Y GUISANTES

INGREDIENTES:

2 PATATAS
SAMA ECHA RODAJAS ESCAMADA Y LIMPIA
2 DIENTES DE AJO
1/2 CEBOLLA
1 HOJA DE LAUREL
AZAFRÁN EN HEBRA
VINO BLANCO
1/4 KILO DE GUISANTESÇ
ACEITE DE OLIVA

ELABORACIÓN DE LA RECETA DE SAMA:

Se hace un refrito con el aceite, la cebolla, los ajos, el laurel y el azafrán. Rehogamos y añadimos la Sama en rodajas, le añadimos vino blanco, las patatas y los guisantes. Cubrimos con caldo de pescado o agua y dejamos cocer 25 minutos aproximadamente. Presentar al gusto.

