



MARISCOBIVALVO

Carne de Vieira

(*Pecten maximus*)

La vieira es un molusco bivalvo perteneciente a la familia de los pectínidos y que habita en la mayor parte de los mares del mundo.

Este molusco se caracteriza por tener unas valvas onduladas que recuerdan a un abanico. La valva superior es plana y de color rojizo amarillento, mientras que la inferior es más grande y de una tonalidad pálida.

Las vieiras viven en aguas muy limpias, posadas sobre fondos arenosos y de hasta 100 metros de profundidad. Un individuo adulto puede llegar a medir entre 10 y 15 centímetros, alcanzando un peso de 100 a 300 gramos.

En cuanto a sus usos gastronómicos, su fino y exquisito sabor la ha posicionado como uno de los mariscos de concha por excelencia. Así mismo su consumo aporta una buena dosis de yodo y sodio, minerales esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.



Petxina de Pelegrí de l'Atlàntic



Vieira



Vieira



Vieira

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	76,33 Kcal
Colesterol	40 Mg
Proteínas	17,3 gr
Sodio	213 Mg
Potasio	409 Mg
Calcio	60,33 Mg
Fósforo	199,33 Mg
Hierro	1,64 Mg
Grasas	0,95 Mg

El Dato Curioso

La vieira, un molusco con historia

La concha de la vieira es uno de los símbolos más recurrentes de nuestra historia iconográfica ya que desde la antigüedad se la asociaba con la divinidad de Venus, apareciendo junto a ella en multitud de imágenes y representaciones. Así mismo es uno de los símbolos que acompañan al peregrino mientras recorre el camino de Santiago.



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico (España, Gran Bretaña, Dinamarca, Noruega, EEUU y Canadá).

Todo el año, aunque la mejor época es de Diciembre a Febrero.

Arte de Rastrillo.