

## MARISCOPESCADO

### Rape

(*Lophius budegassa*)

El rape es un pescado perteneciente a la familia de los Lophiiformes que se caracteriza por tener una gran cabeza aplastada y achatada y una enorme boca poblada de afilados dientes. Su cuerpo es plano y de color arenoso cualidades que le permiten camuflarse en los fondos marinos donde vive semienterrado en la arena. Los individuos más longevos pueden sobrepasar el metro de longitud y habitan las aguas de todos los continentes.

La cualidad más curiosa de este pez es el apéndice alargado que tiene sobre la boca y que utiliza a modo de cebo para atraer a sus presas, mientras permanece escondido en la arena.

En cuanto a sus usos gastronómicos, el rape es un pescado muy apreciado del que puede aprovecharse la práctica totalidad de su cuerpo: cabeza, cuerpo y cola pueden usarse como plato principal o como ingrediente en multitud de recetas.

Su carne blanca es muy apreciada tanto por su sabor como por su textura. Además tiene muy poca concentración de grasa lo que la convierte en el complemento ideal para una dieta saludable y equilibrada.

### El Dato Curioso

#### El rape-macho, un auténtico parásito...

Las diferencias entre el macho y la hembra del rape son bastante notorias. Para empezar la hembra puede llegar a medir 10 veces más que el macho. Además este no tiene el característico señuelo, por lo que está imposibilitado para cazar. Sin embargo los rapes machos han desarrollado otra forma de vida mucho más cómoda ya que se adhieren al abdomen de las hembras, alimentándose directamente de su torrente sanguíneo.



### Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	65.50 Kcal
Proteínas	14.87 gr
Lípidos	0.67 gr
Sodio	109 Mg
Potasio	235 Mg
Hierro	0,3 Mg
Vitamina A	1 ug
Vitamina B1	0.03 ug
Vitamina B2	0.05 ug
Vitamina B6	0.01ug
Vitamina B12	1 ug
Vitamina D	1 ug



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



En todos los océanos y mares del mundo.

Todo el año.

Pesca de arrastre.