



MARISCOPESCADO

Lenguado

(*Solea solea*)

El lenguado es un pescado blanco perteneciente a la familia de los soleidos que habita las aguas del Atlántico Nororiental, mar del Norte, mar Báltico y Mediterráneo.

Este pez de cuerpo plano y redondeado vive en aguas profundas y pasa la mayor parte del tiempo inmóvil sobre el fondo marino para pasar desapercibido, hecho al que contribuye su color arenoso que le permite camuflarse a la perfección. El lenguado suele alcanzar los 45 cm de talla media y su peso oscila entre los 200 – 400 gr.

En cuanto a sus usos gastronómicos este pescado es muy apreciado ya que su blanca y fina carne tiene un intenso sabor y además es baja en grasas. Las numerosas propiedades alimenticias del lenguado también han contribuido a aumentar su popularidad ya que aporta una importante cantidad de vitamina B y de fósforo, elemento imprescindible para regular el funcionamiento de nuestro organismo.

El Dato Curioso

Las dos caras del Lenguado

El aspecto del joven lenguado difiere mucho del que desarrollará en su etapa adulta. Durante su juventud este pez posee un cuerpo redondeado y sus ojos están centrados en el rostro. Sin embargo al alcanzar su madurez sufre una serie de transformaciones físicas que hacen que sus ojos se desplacen lateralmente y que su cuerpo adquiera una forma plana. Así mismo también su personalidad cambia ya que pasa de ser un pez activo a permanecer recostado sobre el fondo marino la mayor parte del tiempo.



Lenguado



Linguado



Lengorauda



Lenguado

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	81,38 Kcal
Proteínas	16,5 gr
Lípidos	1,5 gr
Fósforo	260 Mg
Potasio	230 Mg
Hierro	0,7 Mg
Yodo	30 Mg
Magnesio	29 Mg
Vitamina B3	5,5 Mg
Vitamina B9	11 Mg



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico nororiental, mar del Norte, mar Báltico y Mediterráneo.

Durante todo el año, aunque de enero a mayo es la mejor temporada.

Pesca de arrastre y arte de trasmallo.