

MARISCOPESCADO

Merluza

(*Merluccius merluccius*)

La merluza es un pescado blanco de la familia de los Merluciidae que habita las aguas del Atlántico y del Mediterráneo.

Este pez vive en fondos fangosos generalmente en profundidades medias y se caracteriza por tener el dorso de un color gris azulado presentando tonalidades plateadas en los laterales. Los individuos más longevos pueden alcanzar los 1.8 metros de longitud y hasta los 11 kilos de peso.

La merluza está considerada como un pescado fino de carne sabrosa y sin apenas espinas, lo que ha contribuido a aumentar su popularidad. La carne de este pescado destaca por su bajo contenido en grasa y su alto aporte de hidratos de carbono, lo que lo convierte en una fuente de energía sana y natural.

El Dato Curioso

La merluza, un pez muy activo

La merluza es un pez de naturaleza inquieta, ya que, aunque es un habitante de las profundidades marinas, gusta de acudir a la superficie para alimentarse. Además en verano estos peces prefieren vivir cerca de la costa, sin embargo en invierno se adentran en mar abierto buscando temperaturas más frías.



Lluç



Pescada



Legatza



Lluç

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	63,4 Kcal
Proteínas	11,8 gr
Lípidos	11,8 gr
Fósforo	190 Mg
Potasio	270 Mg
Hierro	1,10 Mg
Yodo	18 Mg
Magnesio	25,1 Mg
Vitamina B1	0,09 Mg
Vitamina B2	0,09 Mg
Vitamina B3	6,1 Mg



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Mediterráneo y Atlántico Norte.

De enero a septiembre.

Arte de charamita y paranza.