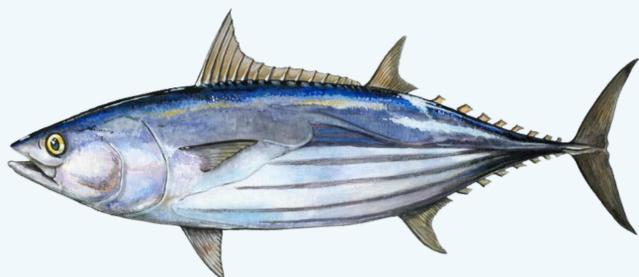


SABORES DEL ATLÁNTICO

BONITO LISTADO/RAYADO

Katsuwonus pelamis



GRASO

VALORES NUTRICIONALES

Kcal/100g.....	150
Grasas.....	7%
Proteínas.....	21-23,5%
Omega3.....	0,25-1%

ÍNDICE PSQ

(PROXIMIDAD - SOSTENIBILIDAD - CALIDAD)

95

Anzuelo

CÓMO SE COMERCIALIZA



Fresco



Congelado



Conserva



Refrigerado

PRECIO ESTIMADO



<5€/Kg

TRANSFORMACIÓN



Entero



Filetes



Rodajas



Troceado

CÓMO SE CONSUME



Fresco



Frito



Plancha



Guisado



Escabeche



Adobado

SUGERENCIA DE RECETAS

Cola de bonito lacada con el jugo de sus espinas.

Semi-mojama de bonito.

Tartar de bonito.

Albóndigas de bonito con limón.

Tartaleta de Crema y Garum de bonito listado.

Salpicón.

Fideos costeros con bonito.

Bonito con mojo hervido.

LOCALIZACIÓN



ESTACIONALIDAD

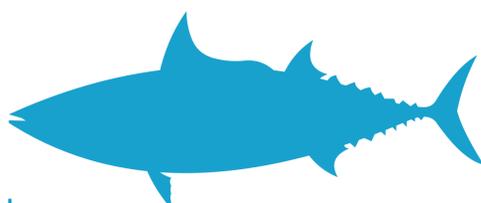


ARTE DE PESCA



Anzuelo

TALLA MÍNIMA PESCA



0

45CM

