

DORADA Y LUBINA DE CRIANZA

Son pescados ricos en Omega-3 que se digieren fácilmente y con un contenido relativamente bajo de calorías.



Las doradas y las lubinas son especies marinas que se encuentran tanto en el mediterráneo como en el atlántico con una producción muy importante en la Comunidad Valenciana, la Región de Murcia, Canarias y Andalucía.

El cultivo de la dorada y de la lubina en nuestro país es de gran importancia, siendo su cultivo claves en la generación de riqueza y empleo en las zonas donde se produce su cultivo.

ASPECTOS NUTRICIONALES

La dorada es un alimento rico en omega-3 que además aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, B y E y es rica en potasio y fósforo. La lubina es uno de los pescados blancos con menor aporte de grasas por lo que es ideal en dietas hipocalóricas. Además nos aporta potasio, hierro, sodio, fósforo, magnesio y grandes cantidades de vitamina B12 equivalentes a las carnes, huevos y quesos.

CON LA COLABORACION DE:



invertimos en la pesca sostenible



SELECCION DE PINCHOS

- CRUJIENTES DE DORADA
- LUBINA BELLAVISTA
- DORADA CON TRIGUEROS
- LUBINA ALBARDRADA
- DORADA AL VINAGRE DE JEREZ
- LUBINA CARAMELIZADA
- FRUTAS DE MAR



SELECCION DE VINOS CON DENOMINACION DE ORIGEN

LAMBRUSCO ROSADO
RUEDA VERDEJO
PENEDES BRUT
ALBARIÑO
CONDADO

