



## ARROZ CON PEZ ESPADA

### INGREDIENTES (2-3 PERSONAS)

- 2 filetes de pez espada
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 1 latita de pimientos morrones
- 6 gambas
- 300 g de arroz
- Perejil
- Aceite
- Agua
- Sal y pimienta
- Limón

### ELABORACIÓN

Dorar el pez espada y las gambas en una sartén con un poco de aceite y reservar. Hacer un majado con el pimiento, los tomates, los ajos, sal, pimienta, perejil, los morrones, un chorrito de aceite y otro de agua. Sofreír lo majado en el aceite que ha quedado en la sartén del pescado. Añadir el arroz, remover un poco y añadir el doble de agua, cocer 20 minutos. Casi al final de la cocción agregar las gambas y el pescado que teníamos reservado. Cuando termine de cocer, tapar y dejar unos minutos de reposo. Adornar con limón.

\*Esta preparación se puede realizar con distintos pescados como, merluza, rape, dorada, túnidos, etc. Y se pueden añadir mejillones, almejas, langostinos y otros crustáceos.



## HAMBURGUESA DE PEZ ESPADA

### INGREDIENTES (1 PERSONA)

- 200 g de pez espada
- 1 cebolla
- Perejil
- Pan rallado
- 2 huevos
- Leche (para remojar un trozo de pan)

### ELABORACIÓN

Se desmenuza el pez espada y se pica la cebolla fina y el perejil. Se agrega 1 huevo y el trozo de pan remojado en un poco de leche, se hace una masa compacta y se forman 2 hamburguesas. Se pasan por pan rallado y el huevo, se fríen, y se les echa un poco de limón si se desea.

\*Esta preparación se puede realizar con distintos pescados: merluza, lubina, rape, trucha, atún fresco, atún en conserva, etc.



Entra en [alimentacion.es](http://alimentacion.es) y descubre toda la información sobre los productos pesqueros

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:  
<http://publicacionesoficiales.boe.es/>  
NPO: 280-14-053-4 (linea) NPO: 280-14-013-7 (papel) Depósito Legal: M-3 1868-2014



HOY  
PESCA  
DO

[alimentacion.es](http://alimentacion.es)  
Saber más para comer mejor

[alimentacion.es](http://alimentacion.es)  
Saber más para comer mejor



Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Por nuestro pescado de hoy y de mañana



## ¿SABÍAS QUE...?

- España es líder en la producción acuícola en la Unión Europea con 274.253 toneladas y que sus 5.120 establecimientos dan empleo a más de 27.000 personas.
- Los pescados y mariscos en conserva se envasan y esterilizan, y deben almacenarse en lugares frescos y secos. Las anchoas por ser semiconservas deben mantenerse en el frigorífico.
- Gracias a la congelación es posible conservar los pescados y mariscos durante meses con su sabor, textura y aroma, así como todas sus vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos poliinsaturados omega 3.
- La gran extensión de nuestras costas y su diversidad de mares, hacen posible la presencia de muchas especies pesqueras, tales como sardina, jurel, caballa, bonito del norte, etc.
- El consumo recomendable de pescado es de 3 a 4 veces por semana.

## ¿QUIERES SABER MÁS?

Entra en [www.magrama.es](http://www.magrama.es) y descubre todo sobre nuestros productos pesqueros.

## EL VALOR DEL PESCADO EN NUESTRA DIETA<sup>1</sup>

Los productos pesqueros tienen **proteínas, minerales, vitaminas y Omega 3**, en valores que los convierten en un alimento adecuado para llevar una dieta equilibrada y variada.

Son la principal fuente natural de **ácidos grasos Omega 3**, fundamentalmente EPA y DHA. Los Omega 3 tienen un papel esencial en el tejido nervioso y en la retina al formar parte de sus células. También son esenciales para el sistema cardiovascular, ya que mantienen las funciones cardíaca y sanguínea normales, junto con unos niveles óptimos de triglicéridos.



En el pescado se encuentran cantidades relevantes de minerales: calcio, fósforo, hierro, potasio, selenio y yodo.

<sup>1</sup> Según recomendaciones nutricionales avaladas por las autoridades competentes. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/>

## ¿CONOCES TODA LA INFORMACIÓN SOBRE EL NUEVO ETIQUETADO?

Un correcto etiquetado permite a los consumidores obtener la información necesaria que garantice su derecho de elección en función de sus gustos, necesidades y exigencias.

Hasta ahora, la etiqueta informaba sobre la denominación comercial, zona de captura, método de producción y presentación.

A partir del **13 de diciembre de 2014** será obligatorio indicar además el **nombre científico** y el **arte de pesca** utilizado en la pesca extractiva (tales como: redes de tiro, arrastre, enmalle y similares, cerco e izadas, sedales y anzuelos, rastras o nasas y trampas), si el producto ha sido **descongelado** y la **fecha de duración mínima** (en envasados).

Se podrá también aportar como **información voluntaria**: fecha de captura, fecha de desembarque de los productos de la pesca, más detalle sobre el tipo de arte de pesca, información de la bandera del buque que ha capturado los productos, información medioambiental, ética o social y contenido nutritivo del producto, entre otras.

*Para garantizar un consumo seguro y responsable comprueba que el etiquetado contiene toda la información.*

