

Receitas saudables



Pesca
Saúde



O noso mar
faiche ben

Km0





Pesca Saúde

Pesca Saúde é unha iniciativa de cooperación impulsada polos Grupos de Acción Local do Sector Pesqueiro (GALP) de Galicia, entidades sen ánimo de lucro, colaboradoras da Consellería do Mar, que traballan para fortalecer o desenvolvemento sostible das zonas costeiras e apoiar o sector pesqueiro desde unha perspectiva económica, social e ambiental. A través deste proxecto, os GALP participantes buscan non só poñer en valor os produtos do noso mar, senón tamén contribuír activamente á mellora da saúde da poboación galega.

Nos últimos anos observouse unha diminución progresiva no consumo de peixe fresco, ao tempo que aumentou a presenza de produtos ultraprocesados na dieta habitual. Esta evolución ten implicacións claras sobre a saúde pública, especialmente no ámbito cardiovascular, metabólico e nutricional. Pesca Saúde nace como unha resposta práctica e divulgativa a esta realidade, promovendo un maior consumo de peixe e marisco galego como ferramenta de prevención e promoción da saúde. Incrementar a presenza de peixe na dieta supón aumentar a achega de proteínas de alto valor biolóxico, ácidos graxos omega-3, vitaminas e minerais esenciais, ao tempo que se desprazan opcións menos saudables con perfís nutricionais máis desfavorables. Este receptorio forma parte das accións do proxecto e pretende ofrecer preparacións accesibles, equilibradas e adaptadas á cociña diaria. As receitas recollidas están pensadas para facilitar a planificación semanal, incorporar

produto de tempada e promover técnicas sinxelas que respecten o sabor e a calidade do peixe galego. Ao mesmo tempo, contribúen a reforzar hábitos alimentarios coherentes coa dieta atlántica, integrando produto pesqueiro, vexetais e legumes nun modelo equilibrado e sostible.

A través destas elaboracións, búscase demostrar que é posible incorporar o produto pesqueiro na alimentación habitual de forma práctica, atractiva e acorde co noso patrimonio culinario, convertendo cada elección alimentaria nun acto de coidado persoal e de apoio ao noso territorio.



Este receptorio complétase cunha **guía de propiedades dos produtos do mar e hábitos saudables** que podes descargar neste código ou en pescasaude.gal



Cociña do mar en clave de 'batchcooking'

Aplicar o *batchcooking* consiste en cociñar nun momento concreto da semana distintas preparaci3ns base que logo se poden empregar en varias comidas.

No caso da cociña mariñeira, isto permite aproveitar mellor o peixe e o marisco, reducir o desperdicio e ter sempre opci3ns saudables listas, mesmo cando non hai tempo para cociñar.

Neste receptorio atopar3s receitas pensadas para transformarse en diferentes pratos ao longo da semana, facilitando unha alimentaci3n pr3ctica e equilibrada.



Exemplo práctico de 'batchcooking' mariñeiro: Unha mañá, 5 pratos



O obxectivo é preparar tres bases mariñas sinxelas e convertelas en cinco pratos completos para a semana. Este esquema permite aforrar tempo, reducir desperdicio e garantir varias comidas equilibradas con produto pesqueiro fresco.

Tres bases mariñas (unha sesión de 1-2 h)

- ▶ **Caldo de peixe (fumet).** Espiñas + verduras (cocción: 20-25 min). Para sopas, arroces e salsas. Conservación: 2 días neveira / 3 meses conxelador.
- ▶ **Mexillóns ao vapor + caldo.** Mexillóns limpos, ao vapor (cocción: 10 min). Carne + caldo mineral. Conservación: mexillóns 2 días / caldo 3 días / 2 meses conxelado.
- ▶ **Pescada ao vapor/forno.** Filetes con limón e perexil (Cocción: 8-15 min). Para tacos, ensaladas, croquetas, salsa verde. Conservación: 2 días neveira / 2 meses conxelador.

5 pratos resultantes

- ▶ **Sopa mariñeira rápida.** Caldo + verduras + pescada. Conservación: 48 h neveira / Conxelar (sen pasta).
- ▶ **Ensalada de mexillóns con cítricos e algas.** Mexillóns + leituga mariña + limón. Conservación: 24-48 h neveira.
- ▶ **Pescada en salsa verde exprés.** Pescada + allo + perexil + caldo de mexillóns. Conservación: 48 h neveira / Conxela ben.
- ▶ **Arroz mariñeiro con mexillóns.** Caldo de peixe + caldo de mexillóns + sofrito. Conservación: 48 h neveira / Conxelar (sen marisco).
- ▶ **Tacos de pescada con verduras.** Pescada desmizuda + verduras de tempada. Conservación: 48 h neveira / Conxela ben.

De culler

Os guisos mariñeiros e as caldeiradas tradicionais son pratos reconfortantes, ideais para os meses fríos. Reúnen peixe branco, moluscos e crustáceos en preparacións nutritivas, ricas en minerais e perfectas para conxelar. A súa temperatura quente e o seu sabor profundo convértenos nunha opción perfecta para aproveitar o caldo de peixe e os produtos de tempada.

Guiso de polbo con fabas

Para elaborar este guiso, **cócese previamente o polbo** ata que estea tenro (uns **40 minutos**). Unha vez cocido, déixase temperar e córtase en anacos. As fabas, se son secas, **cócese tamén previamente** ata que estean brandas (uns **50-60 minutos**), ou escórrense ben se son xa cocidas.

Nunha pota ampla, prepárase un sofrito de cebola, allo e pemento verde durante **5-8 minutos**. Engádese o tomate picado e déixase reducir a lume medio uns **10 minutos** ata obter unha base espesa e aromática. Incorpóranse as fabas cocidas e unha pequena cantidade de caldo, deixando cociñar **5 minutos**.

Engádese o polbo cortado en anacos xunto co pemento doce e o conxunto déixase cociñar a lume moi suave **5 minutos máis**, o xusto para integrar os sabores sen desfacerse as fabas.

Ingredientes (para 4 racións)

- Polbo cocido (700 g)
- Tomate (2 uds. medianas)
- Caldo de peixe ou do propio polbo (250 ml)
- Allo (2 dentes)
- Pemento verde (1 ud.)
- Aceite de oliva escorridas (3 culleradas)
- Pemento doce (1 culleradiña)
- Cebola (1 ud. mediana)



Valor nutricional: Alta en proteína magra, baixa en graxa e rica en fibra grazas á combinación de polbo e fabas. Achega ferro, zinc e vitamina B12.



Moluscos substitutivos: pota, lura ou xiba



Consellos: Se sobra guiso, pódese reutilizar como recheo dunha empanada mariñeira ou triturar parte das fabas para obter unha crema espesa que acompañe arroz ou pasta.



Caldeirada de escarapote con patacas e pemento

Para preparar esta caldeirada, comeza facendo un sofrito suave de cebola e allo picados nun pouco de aceite durante **5 minutos**. Cando estean brandos, engádesse o pemento vermello cortado en tiras e as patacas en rodas, deixándoas refogar **2-3 minutos** antes de cubrir todo co caldo de peixe quente. Cociñase a lume medio durante **15-20 minutos**, ata que as patacas estean case tenras. Incorporárase entón o escarapote, xunto co pemento doce e o loureiro, e déixase cocer **5-7 minutos máis**, o tempo xusto para que o peixe quede feito e tenro, mantendo a súa textura firme. Sérvese cun pouco de perexil fresco picado.

Valor nutricional: Prato rico en proteína magra de alto valor biolóxico, con baixo contido en graxa. Achega minerais como fósforo e potasio, procedentes do peixe e das patacas, así como compostos antioxidantes do pemento vermello.

Beneficios: Receita tradicional e reconfortante, de fácil dixestión, axeitada para persoas con sensibilidade dixestiva. O caldo concentra minerais mariños que contribúen ao metabolismo e á saúde ósea.

Peixes substitutivos: Raia, pescada, rape, san martiño, maragota.

Consellos: Convén engadir o escarapote ao final da cocción para evitar que se reseque. Esta caldeirada consérvase ben 2-3 días na neveira e pode conxelarse sen problema se se prepara sen patacas, engadíndoas frescas no momento de consumir.

Ingredientes (para 4 racións)

- Escarapote fresco en anacos (700-800 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Allo (2 dentes)
- Patacas (3 uds. medianas/600 g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Pemento vermello (1 ud.)
- Loureiro (1 follas)
- Perexil picado (2 culleradas)



Estufado de boga con pataca triscada e anémonas crocantes

Para este estufado tradicional con toque contemporáneo, comeza cun sofrito lento de cebola, allo e pemento verde durante **8-10 minutos**. Engádesse o tomate picado e déixase reducir uns **10 minutos**, ata crear unha base espesa.

Incorpóranse as patacas triscadas e reméxese **1-2 minutos** para liberar parte da fécula. Engádesse o loureiro, cúbrese con caldo de peixe e déixase cocer a lume medio durante **15-20 minutos**, ata que as patacas estean case feitas.

Agrégase entón a boga cortada en troncos e déixase cociñar **5-7 minutos**, a lume suave, o tempo xusto para que o peixe quede tenro sen romperse.

Á parte, pásanse as anémonas de mar por fariña e frítense brevemente en aceite quente durante **1-2 minutos**, ata quedar crocantes. Sérvese por riba do estufado para achegar contraste de textura. Remátase cun toque de perexil picado.

Valor nutricional: Alta en proteína magra, moi baixo contido en graxa e boa fonte de minerais mariños como fósforo e iodo. As patacas achegan hidratos de carbono complexos de fácil dixestión.

Beneficios: A boga é un peixe moi interesante nutricionalmente, cun perfil proteico similar ao doutras especies máis coñecidas. As anémonas achegan compostos mariños antioxidantes e sabor intenso con pouca cantidade.

Peixes substitutivos: Xarda pequena, faneca, maragota, escarapote, pescada

Ingredientes (para 4 racións)

- Boga fresca limpa en troncos (700-800 g)
- Allo (2 dentes)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Pemento verde (1 ud.)
- Anémonas de mar (opcional, 8-12 uds. pequenas)
- Tomate (2 uds. medianas)
- Patacas (3 uds. / 500-600 g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Loureiro (1 follas)
- Perexil picado (2 culleradas)
- Sal (ao gusto)



Arroz mariñeiro con ameixas e cogombro de mar laminado

O arroz comeza cun sofrito de cebola, allo e pemento verde picados durante **5-8 minutos**. Cando estean tenros, engádesse o tomate e déixase cociñar uns **10 minutos**, ata formar unha salsa ben ligada.

Incorpórase o arroz, remexendo **1-2 minutos** para que se impregne do sofrito, e engádesse o caldo de peixe quente. Déixase cociñar a lume medio durante **10 minutos** e engádense as ameixas, que se abrirán co vapor e liberarán os seus zumes.

Continúase a cocción **5 minutos máis**, ata que o arroz estea no seu punto. Retírase do lume e déixase repousar **3-5 minutos** antes de servir.

O cogombro de mar engádesse en láminas moi finas no **último minuto**, achegando unha textura tenra e un sabor profundamente mariño. É un produto emerxente en Galicia, cun gran potencial gastronómico.

Valor nutricional: Prato completo que combina hidratos de carbono complexos procedentes do arroz, fonte principal de enerxía sostida, con proteína magra de alta calidade achegada polas ameixas e o cogombro de mar. Rico en minerais como ferro, iodo e zinc.

Beneficios: As ameixas son unha das mellores fontes mariñas de ferro dispoñible e vitamina B12. O cogombro de mar, empregado en pequenas cantidades, engade coláxeno e minerais, cunha textura suave e dixestiva.

Mariscos substitutivos: Berberechos, mexillóns, vieiras, zamburiñas ou voandeiras.

Ingredientes (para 4 racións)

- Ameixas frescas (800 g con cáscara)
- Allo (2 dentes)
- Cogombro [*pepino] de mar laminado (120 g)
- Tomate (2 uds. medianas)
- Arroz (300 g)
- Pemento verde (1 ud.)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Aceite de oliva (3 culleradas)

Pratos rápidos

Para o día a día, o peixe é unha das mellores opcións: cociña rápido, require pouca preparación e dá lugar a pratos lixeiros, completos e saborosos. Moitas destas elaboracións están listas en menos de 20 minutos, polo que son ideais para xantar ou cear sen complicacións.

Salteado de berberechos con arroz e curry

Nunha tixola ampla, sofrítense a cebola e o allo finamente picados durante **5 minutos**, ata que queden transparentes. Engádese o curry suave e reméxese **30 segundos** para liberar o seu aroma. Incorporáanse os berberechos xa cocidos e saltéanse **1-2 minutos**. Engádese o arroz cocido e reméxese todo, deixando cociñar **3-4 minutos máis**, ata que colla cor e sabor e se integren os aromas. Sérvese cun toque de perexil ou coandro fresco.

Ingredientes (para 4 racións)

- Berberechos cocidos (600 g con cáscara)
- Arroz cocido (400 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Allo (2 dentes)
- Curry suave (1-2 culleradiñas)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Perexil ou coandro picado (2 culleradas)



Mariscos substitutivos:
Ameixas, mexillóns frescos ou en conserva, navallas cortadas, vieiras, zamburiñas ou voandeiras



Valor nutricional:

Combina hidratos de carbono complexos do arroz, fonte de enerxía, con proteína mariña magra dos berberechos. Estes destacan polo seu alto contido en ferro, iodo e vitamina B12.

Beneficios: Contribúe á prevención da fatiga e da anemia, grazas á boa biodisponibilidade do ferro dos moluscos. O arroz achega enerxía sostida e fai do prato unha opción completa, así como adecuada previa a práctica de exercicio físico.



Consellos: Engadir o curry ao comezo do salteado permite liberar os seus compostos aromáticos e antioxidantes.



Xurelos ao forno con verduras de tempada

Córtanse as verduras en tiras e colócanse nunha fonte de forno cun chisco de aceite e sal. Introdúcense no forno a **180 °C durante 10 minutos** para que comecen a abrandar. Sitúanse os xurelos enriba, regados con máis aceite e zumes de limón, e ásase todo xunto durante **15-18 minutos**, ata que o peixe estea feito e as verduras brandas. Este prato pódese consumir quente ou frío, mantendo un sabor intenso e fresco.

Valor nutricional: Rico en omega-3 (EPA e DHA) grazas ao xurelo que achega tamén vitamina D, vitamina B12, ademais contén antioxidantes e fibra das verduras asadas.

Beneficios: Axuda á protección cardiovascular, á función cerebral e ao control da inflamación. É un prato moi saciante, ideal para persoas activas ou en etapas de maior demanda enerxética.

Peixes substitutivos: Xarda ou sardiña.

Consellos: O forno permite que o xurelo se cocine coa súa propia graxa saudable, evitando frituras. No caso de que sobre, o xurelo asado consérvase ben 24-48 h na neveira e é ideal para empregar frío en ensaladas ou desamigado en tostas e bocadillos.

Ingredientes (para 4 racións)

- Xurelos enteiros limpos (4-6 uds. medianas)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Limón (1 ud.)
- Cabaciña (2 uds. medianas)
- Sal (ao gusto)
- Pemento (1 ud.)



Tosta de maragota con aguacate, limón e sementes

A maragota debe secarse ben antes de pasar pola prancha quente cun fio mínimo de aceite. **Cociñase á prancha durante 2-3 minutos** por cada lado, sen mover en exceso, para que a carne quede firme e zumenta. Retirar do lume cando a carne se desprenda facilmente en lascas. O aguacate machúcase cun pouco de limón e sal e úntase sobre o pan quente. Colócase a maragota en lascas sobre a tosta. **Remátase cun fio de aceite de oliva** e unha mestura de sementes para achegar textura e valor nutricional. Perfecta como almorzo proteico ou cea lixeira.

Valor nutricional: Alta en proteína de calidade procedente da maragota, combinada con graxas saudables do aguacate e das sementes. O pan integral achega fibra e hidratos de carbono de absorción lenta.

Beneficios: Axuda a manter a saciedade e a estabilidade da glicemia, sendo unha boa opción para almorzos ou ceas lixeiras. As sementes achegan omega-3 vexetal, zinc e fibra.

Peixes substitutivos: Xurelo, escarapote, pescada, san martiño, bonito (fresco, en conserva ou escabeche).

Consellos: Engadir o limón ao aguacate evita a oxidación do mesmo, e mellora a absorción do ferro presente no peixe e nas sementes. A maragota é unha especie local pouco coñecida, pero moi interesante nutricionalmente. Pódese preparar á prancha en maior cantidade e gardarse en lascas para usar en ensaladas, tortillas ou recheos durante 2 días.

Ingredientes (para 4 racións)

- Maragota á prancha (500 g)
- Sementes de sésamo, liño, cabaza... (2 culleradas)
- Pan integral (4 rebandas)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Aguacate (2 uds. pequenas ou 1 grande)
- Sal (ao gusto)
- Limón (1 ud.)



Pescada á prancha con cabaciña

A cabaciña córtase en anacos e **cócese ao vapor durante 8-10 minutos**, ata que quede branda. Pode deixarse en anacos como guarnición ou triturala logo cun pouco de aceite, limón e sal ata obter un puré lixeiro. A pescada, salgada previamente, **cociñase á prancha durante 2-3 minutos por cada lado**, ata que quede tenra e zumenta. Sérvese sobre unha cama de puré de cabaciña ou xunto á guarnición de dados de cabaciña e remátase cun toque de perexil fresco picado e unhas gotas de limón.

Valor nutricional: Prato baixo en graxa e rico en proteína magra de alto valor biolóxico procedente da pescada. A cabaciña achega auga, fibra suave, potasio e antioxidantes, cun perfil moi dixestivo.

Beneficios: Contribúe ao mantemento da masa muscular e é especialmente axeitado para ceas lixeiras, persoas maiores ou con dixestións sensibles. O seu baixo contido en graxa convérteo nun prato cardiosaudable.

Peixes substitutivos: Linguado, maragota, san martiño, rapante.

Consellos: Se buscamos unha preparación máis rápida suxerimos deixar a cabaciña pelada e cortada en anacos previamente. Cocer a cabaciña ao vapor en lugar de fervela evita a perda de vitaminas hidrosolubles. O puré de cabaciña pódese preparar en maior cantidade e reutilizar como base para cremas, sopas ou como acompañamento doutros peixes ao longo da semana.

Ingredientes (para 4 racións)

- Filetes de pescada (800 g)
- Limón (1 ud.)
- Cabaciña (2 uds. medianas)
- Sal (ao gusto)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Pirixel picado (2 culleradas)

Receitas de aproveitamento

A cociña mariñeira tradicional sempre soubo sacar partido de cada ingrediente. Estes pratos recuperan ese espírito, dando unha segunda vida ás sobras de peixe ou marisco e reducindo o desperdicio alimentario.



Croquetas de peixe e verdura

Faise a lume lento a cebola xunto cos vexetais picados nunha tixola cun pouco de aceite durante **8-10 minutos**, ata que estean brandos. Engádesse a fariña e reméxese **1-2 minutos** para formar unha base espesa. Incorpórase o leite pouco a pouco, remexendo continuamente, ata obter unha bechamel cremosa. Engádesse o peixe cociñado desmiazado, axústase de sal e déixase cociñar **2-3 minutos máis**. Retírase do lume e déixase arrefriar a masa durante **30-40 minutos** (ou ata que estea manexable). Fórmanse as croquetas, pásanse por pan relado e dóuranse **á prancha durante 2-3 minutos por lado** ou **ao forno a 180 °C durante 15-18 minutos**. É unha excelente forma de aproveitar sobras de peixe e verduras, obtendo un prato saboroso e versátil.

Valor nutricional: Aportan proteína de calidade procedente do peixe reaproveitado, combinada con hidratos de carbono e algo de graxa.

Beneficios: Permiten reducir o desperdicio alimentario e aproveitar nutrientes que doutro xeito se perderían.

Peixes substitutivos: Pescada, faneca, san martiño, así como outras especies brancas ou semigraxas procedentes doutras elaboracións.

Consellos: Optar por forno ou frixideira de aire no canto de fritura tradicional reduce notablemente a carga graxa.

Ingredientes (para 4 racións)

- Restos de peixe cociñado (maragota, sargo boga... 300-350 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Fariña (5 culleradas rasas / 50 g)
- Leite ou bebida vexetal (250 ml)
- Vexetais picados (150-200 g)
- Pan relado (80-100 g)
- Aceite de oliva 2 cucharadas)
- Sal ao gusto



Sopa de peixe con verduras

Nunha pota, saltéase lixeiramente o allo porro, a cenoria e o apio cortados en anacos pequenos cun pouco de aceite durante **5-7 minutos**, ata que comecen a abrandar. Engádesse a pataca en dados, cúbrese co caldo de peixe e déixase cocer a lume medio durante **15-20 minutos**, ata que as verduras estean brandas. Incorpóranse os restos de peixe cocido cortados en anacos e déixase cociñar **3-5 minutos máis**, o xusto para que se quenten e se integren no caldo. A sopa pode deixarse tal cal, cun caldo claro, ou triturarse unha parte para obter unha textura máis cremosa, segundo preferencia.

Valor nutricional: Alta en proteína magra, baixa en graxa e rica en minerais procedentes do caldo de peixe. As verduras achegan fibra, potasio e antioxidantes.

Beneficios: É un prato moi dixestivo, hidratante e reconfortante, axeitado para persoas maiores, crianzas ou persoas en situación de recuperación. Axuda a aproveitar restos de peixe mantendo un alto valor nutricional.

Peixes substitutivos: Pescada, faneca, maragota, bertorella, maruca.

Consellos: Triturar só unha parte da sopa permite aumentar a sensación de cremosidade sen engadir nata nin fariñas. Esta sopa conxela moi ben en porcións individuais e é ideal como prato de recuperación ou cea rápida ao longo da semana.

Ingredientes (para 4 racións)

- Restos de peixe cocido (300-350 g)
- Pataca (1 ud. grande)
- Cenoria (2 uds. medianas)
- Allo porro (1 ud.)
- Apio (1 rama)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Aceite de oliva (3 culleradas)

Para celebrar

As celebracións arredor do marisco son parte esencial da nosa identidade culinaria. Estes pratos son sinxelos pero sorprendentes, ideais para ocasións especiais. Realzan o produto e manteñen a súa calidade nutricional, sen engadir técnicas complexas nin ingredientes innecesarios.

Percebes ao vapor con emulsión de limón e algas

Quéntase unha pota cun dedo de auga e un chisco de sal grosa ata que comece a ferver. Engádense os percebes e **cócense ao vapor durante 1-2 minutos**, o xusto para manter a textura firme e o sabor do mar. Retíranse e resérvanse quentes. Mentres, prepárase unha emulsión mesturando o aceite de oliva co zume de limón, batendo lixeiramente durante **1 minuto**, e engádense ao final os flocos de alga.

Valor nutricional: Moi ricos en minerais mariños como iodo, zinc e calcio, cun contido elevado en proteína e moi baixo en graxa. As algas achegan fibra mariña e compostos antioxidantes.

Mariscos substitutivos: Camaróns, nécoras, mexillóns, lagostinos ou cigalas pequenas.

Consellos: Cocer sempre en pouca auga e durante tempos curtos. Un exceso de cocción endurece a carne e favorece a perda de minerais solubles no caldo. As algas potencian o sabor mariño, permitindo reducir ou eliminar o sal engadido.

Ingredientes (para 4 racións)

- Percebes frescos (800 g)
- Limón (1 ud.)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Flocos de alga nori ou espagete de mar (1-2 culleradas)
- Sal grosa (1 cullerada)

Tartar de vieira con crema lixeira de centola e codium fresco

Córtanse as **vieiras** en dados pequenos e regulares. Aliñanse lixeiramente durante **1-2 minutos** cun fío de aceite de oliva, unhas pingas de zume de limón e o ceboliño picado, mesturando con moito coidado para non romper a textura delicada. Resérvanse en frío. Á parte, desfíase a carne da **centola** e mestúrase cunha pequena cantidade dos seus interiores ata obter unha **crema mariñeira lixeira**, engadindo unha pinga de aceite e un toque de pemento doce. Trabállase brevemente (1-2 minutos), o xusto para que quede homoxénea e fluída. Para montar o prato, dispóñense unha base de **crema de centola**, colócase enriba o **tartar de vieira aliñado** e engádense finalmente o **codium fresco picado**. Remátase cun fío moi fino de aceite de oliva.

Ingredientes (para 4 racións)

- Vieiras frescas (músculo branco) cortadas en dados pequenos (400 g)
- Centola cocida (carne das patas e do corpo) (300 g)
- Interiores limpos da centola (opcional, para máis cremosidade) (1-2 culleradas)
- Codium fresco picado (2 culleradas)
- Aceite de oliva virxe extra suave (3 culleradas)
- Zume de limón (2 culleradiñas)
- Pemento doce suave ou paprika (1/2 culleradiña)
- Ceboliño picado (2 culleradas)
- Sal (moi pouca)
- Pemento verde ou chile suave moi picado (opcional, 1-2 culleradas)



Valor nutricional: Prato rico en proteínas de alto valor biolóxico, cun contido graxo baixo e unha elevada densidade nutricional. A vieira achega minerais como zinc, ferro e selenio, mentres que a centola contribúe con proteínas e micronutrientes mariños. O codium suma iodo, vitamina C e compostos antioxidantes naturais.

Beneficios: Preparación lixeira, dixestiva e moi nutritiva, que favorece o mantemento da masa muscular e o bo funcionamento do metabolismo. A combinación de molusco bivalvo e cretáceo ofrece un perfil nutricional completo, elegante e pouco pesado, ideal como entrante ou prato principal lixeiro.

Moluscos substitutivos: Zamburiña, voandeira.

Crustáceos substitutivos: Boi de mar, nécora.

Consellos: A vieira consévese crúa habitualmente en carpaccios e tartares cando é moi fresca e ben manipulada. Ao tratarse dun molusco bivalvo non presenta risco de anisakis, pero é fundamental extremar a hixiene, manter a cadea de frío e consumir o prato no momento. O codium debe engadirse sempre ao final para preservar o seu aroma mariño e os seus compostos volátiles.

Primavera-Verán

A chegada do bo tempo invita a pratos frescos, lixeiros e facilmente transportables. Estas receitas aproveitan os peixes e mariscos que están no seu mellor momento durante estes meses, combinándoos con verduras crocantes e cítricos que realzan o seu sabor.



Xurelos mariñados con tomate e pemento asado

Ao tratarse dunha preparación en cru, **os xurelos deben conxelarse previamente durante 24-48 horas a -20 °C** e desconxelarse lentamente na neveira.

Unha vez desconxelados, límpanse, ábrense en filetes e retírase a espiña central. Colócanse nunha fonte cun chisco de sal e zume de limón e **déixanse mariñar 5-10 minutos**.

Sérvense acompañados de tomate fresco cortado e pemento asado en tiras, regados cun fio de aceite de oliva. O resultado é un prato fresco, aromático e ideal para consumir frío.

Valor nutricional: O xurelo é un peixe azul que achega proteína de alto valor biolóxico e ácidos graxos omega-3 (EPA e DHA).

Beneficios: Este prato contribúe á saúde cardiovascular e ao bo funcionamento do sistema nervioso. Combinar xurelos con vexetais ricos en antioxidantes como o tomate ou o pemento axuda a protexer as graxas saudables do peixe fronte á oxidación.

Peixes substitutivos: Sardiñas, xurelo, xarda, agulla.

Consellos: Un mariñado curto con limón é suficiente para realzar o sabor sen “cocer” en exceso o peixe. Os xurelos mariñados deben conservarse sempre en frío e consumirse nun máximo de 24 h.

Ingredientes (para 4 racións)

- Xurelos (pequenos) (8 filetes ou 4-6 uds.)
- Tomate maduro (2 uds.)
- Pemento asado (1 ud. grande)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Limón (1 ud.)
- Sal (ao gusto)



Ensalada de pasta con xiba e verduras crocantes

Cócese a pasta curta en auga con sal durante **8-10 minutos** (ou segundo indicacións do fabricante). Escórrese e déixase arrefriar completamente. Córtase a xiba cocida en tiras ou anacos e as verduras (cogombro, cenoria e cebola) en dados pequenos ou en láminas finas para achegar textura crocante. Mestúrase todo nunha fonte ampla. Aliñase cunha mestura de aceite de oliva, zume de limón e sal ao gusto, remexendo con suavidade. É unha ensalada completa, saciante e perfecta para levar.

Valor nutricional: Prato equilibrado que combina hidratos de carbono complexos da pasta con proteína magra da xiba, baixa en graxa e rica en vitamina B12 e minerais como o zinc. As verduras achegan fibra e auga, favorecendo a saciedade.

Beneficios: Ideal como comida fría ou para levar en friameira, achega enerxía sostida e resulta de fácil dixestión.

Produtos substitutivos: Polbo, pota, mexillóns cocidos ou en escabeche, bonito fresco ou en conserva.

Consellos: Arrefriar a pasta antes de mesturala reduce o seu índice glicémico.

Ingredientes (para 4 racións)

- Xiba cocido (600 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Limón (1 ud.)
- Sal (ao gusto)
- Cogombro de mar (1 ud. mediana)
- Pasta curta (300 g en cru)
- Cenoria (2 uds. medianas)



Tacos de xurelo ou xarda con salsa de iogur e lima

O peixe córtase en tiras e **saltéase nunha tixola cun pouco de aceite durante 3-4 minutos**, ata que quede ben feito por fóra e zumento por dentro. Engádese un chisco de sal e resérvase quente. Á parte, mestúrase o iogur natural co zume de lima ata obter unha salsa lixeira. Pódese axustar de sal ao gusto. Quéntanse as tortillas durante **1-2 minutos** e énchense co peixe salteado, o repolo lombardo finamente picado e a salsa de iogur e lima. É un prato rápido, fresco e nutritivo, ideal para ceas lixeiras ou informais.

Valor nutricional: Rico en omega-3, proteína de alta calidade e vitamina D grazas ao peixe azul. O iogur achega calcio e proteínas, mentres que o repolo fornece fibra e compostos antioxidantes.

Beneficios: Favorecen a saúde cardiovascular e ósea, e contribúen ao equilibrio da microbiota grazas á combinación de peixe e lácteos fermentados. Son unha opción fresca e completa para ceas lixeiras.

Peixes substitutivos: Bonito do norte, sardiña sen espiña, atún claro de tempada.

Consellos: Un salteado rápido conserva mellor os omega-3. A acidez da lima mellora a dixestión e potencia o sabor sen necesidade de salsas graxas.

Ingredientes (para 4 racións)

- Xurelo ou xarda (600 g en filetes limpos)
- Lima (1 ud.)
- Repolo lombardo (200 g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Tortillas de millo ou trigo (8 uds.)
- Iogur natural (2 uds. / 250 g)

Salpicón de mariscos con algas e vinagreta de cítricos

Ingredientes

- Mexillóns (500 g)
- Xiba (500 g)
- Mariscos: ameixa, camarón, nécora ou berberecho (300 g)
- Alga wakame hidratada ou leituga de mar (30-40 g hidratada)
- Tomate cherry (12 uds.)
- Cebola doce ou morada (1/2 ud.)
- Pemento vermello ou verde (1 ud. pequena)
- Perexil ou coandro picado (2 culleradas)
- Limón (1 ud.)
- Zume e raspadura de laranxa (1 ud.)
- Aceite de oliva virxe extra (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Pementa (opcional)



Produtos substitutivos:
Luras, polbo, lagostinos



Consellos: Este salpicón consérvase ben 24 h en frío e mellora tras un breve repouso, permitindo preparalo con antelación para comidas ou celebracións.



Valor nutricional: Prato lixeiro e moi completo, rico en proteína mariña de alto valor biolóxico procedente da xiba, mexillóns e camaróns. Destaca polo seu contido en iodo, ferro, zinc e vitamina B12, así como polos minerais mariños achegados polas algas. Os cítricos contribúen con vitamina C e antioxidantes.

Beneficios: Contribúe á saúde do sistema nervioso e inmunitario, axuda a previr a fatiga e favorece unha boa función tiroidea. É unha opción lixeira pero moi nutritiva, ideal para épocas de calor.

Se se empregan **ameixas ou berberechos**, colócanse previamente nun recipiente con abundante auga fría e un pouco de sal durante **30-60 minutos**, cambiando a auga un par de veces, para que **solten as areas**. Escórrense ben antes da cocción. Cócese a **xiba** en auga fervendo ou ao vapor ata que quede tenra (aprox. **20-30 minutos**, segundo o tamaño). Déixase arrefriar e córtase en tiras ou dados pequenos. Cócense tamén os mexillóns ao vapor ata que se abran e os camaróns e

demais mariscos durante **2-5 minutos**, segundo o tipo. Déixanse arrefriar, retírase a carne e córtase en anacos do tamaño dun bocado. Colócanse todos os mariscos nunha fonte ampla. Engádense as algas previamente hidratadas en auga fría durante uns **5 minutos**, escorridas e picadas finamente, xunto cos tomates cherry partidos á metade, a cebola en láminas moi finas e o pemento

en dados pequenos. Mestúrase todo con suavidade. Para a vinagreta, mestúrase o aceite de oliva virxe extra co zume de limón e laranxa e un pouco de raspadura desta última. Axústase de sal e engádense pementa se se desexa. Vértese ao salpicón, remexendo con coidado, e déixase repousar na neveira **10-15 minutos** antes de servir. Remátase cun toque de perexil ou coandro picado.

Pratos tipo batchcooking

Estas recetas están diseñadas para facilitar a planificación semanal. Permiten preparar unha base mariña que se transforma en varios pratos, reducindo o desperdicio e garantindo o consumo regular de peixe fresco.



Consellos: Un salteado rápido a lume forte e breve, permite selar o peixe mantendo o interior zumento e conservando mellor os omega-3. Mariñar con limón ou lima xusto antes de consumir evita perdas de graxas sensibles e mellora a dixestión. Combinar peixe azul con verduras ricas en antioxidantes axuda a protexer estas graxas saudables.

Pescada, un peixe tres elaboracións

Fondo mariño con cabeza e espiñas de pescada

Colócanse a cabeza e as espiñas de pescada nunha pota xunto coa cebola, cenoria e allo porro cortados, un chisco de sal, o loureiro e unhas tiras de espagete de mar. Cúbrese con auga fría e **déixase cocer a lume suave durante 20-25 minutos**, sen remover, para que o caldo quede claro. Cóase con coidado e gárdase para empregar ao longo da semana en sopas, arroces mariñeiros ou cremas. Este fondo pode conservarse ata 3 días na neveira ou conxelarse en porcións.

Ingredientes (para 4 racións)

- Cabeza e espiñas de pescada (1 cabeza e espiña central)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Cenoria (2 uds. medianas)
- Allo porro (1 ud.)
- Loureiro (1 follas)
- Auga (1,5 litros)
- Sal (ao gusto)
- Espagete de mar (opcional, engade minerais e sabor atlántico) (10-15 g)

Salpicón rápido de pescada cocida con verduras frescas e cítricos

Cocíñase a pescada en auga ou ao vapor durante **5-7 minutos**, deixándoa arrefriar lixeiramente antes de desmizala en lascas. Mestúrase con tomate, pemento e cebola picados finamente. Alíñase con aceite de oliva e zume de limón ou laranxa e engádese perexil picado ao gusto. O resultado é un salpicón fresco, lixeiro e moi proteico, perfecto para consumir frío ou levar ao traballo.

Engadir un pouco de codium fresco picado dá un toque mariño moderno e sabor intenso.

Ingredientes (para 4 racións)

- Pescada cocida (obtida dos lombos ou parte traseira) (600 g)
- Tomate (2 uds. medianas)
- Pemento verde ou vermello (1 ud.)
- Cebola doce (1/2 ud.)
- Perexil picado (2 culleradas)
- Limón ou laranxa (1 ud.)
- Aceite de oliva (3 culleradas)

Pescada quente con verduras salteadas e toque de limón

Saltéanse a cebola e as verduras cortadas en tiras finas durante 5-7 minutos, ata que queden brandas pero mantendo textura. Engádese a pescada cocida desmizada e un toque de limón, deixando que se integre coa calor durante 2-3 minutos, sen remover en exceso. Remátase cun chisco de pementa negra ou pemento doce. Este prato é ideal como cea quente lixeira e pode gardarse 48 horas.

Ingredientes (para 4 racións)

- Pescada cocida en lascas (600 g)
- Cabaciña ou cenoria en tiras (400 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Limón (1 ud.)
- Pemento doce ou pementa negra (ao gusto)



Valor nutricional: O bonito achega proteína con un perfil aminoácidos completo, necesaria para o mantemento e a recuperación da masa muscular. É tamén fonte de vitamina B12 e minerais como o selenio e o fósforo, importantes para o correcto funcionamento do sistema nervioso e o metabolismo enerxético. A combinación con verduras, legumes e cereais nas propostas semanais completa o prato con fibra e antioxidantes.

Beneficios: Contribúe a unha alimentación equilibrada, favorecendo o bo estado muscular e o funcionamento xeral do organismo. A súa textura firme e sabor suave fan que sexa un peixe moi versátil, fácil de integrar en diferentes elaboracións ao longo da semana.



Peixes substitutivos:
Xarda, xurelo grande, atún claro

Bonito con 3 versións

Córtase o bonito en dados ou tiras e **saltéase brevemente nunha tixola durante 2-3 minutos**, cun pouco de aceite, só o xusto para selar a superficie e manter o interior tenro. Engádese un chisco de sal e unhas pingas de limón. Unha vez listo, gárdase en porcións para empregar ao longo da semana, xa que esta preparación serve como base versátil para múltiples combinacións.

Ingredientes (para 4 racións)

- Bonito en dados ou tiras, limpo, sen espiñas (1,5 kg)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Limón (1 ud.)

Proposta de preparación semanal de varios pratos a partir do bonito:

Bonito en vinagreta con verduras picadas. Unha vez salteado lixeiramente, o bonito córtase en anacos pequenos e mestúrase con tomate, pemento e cebola picados finamente. Aliñar con aceite de oliva, limón ou vinagre de mazá e engadir perexil para rematar. Déixase repousar 5-10 minutos para que a vinagreta se integre. Ideal para pratos fríos, xantares lixeiros ou para levar ao traballo.

Bonito encebado con pataca cocida. A cebola córtase en tiras finas e faise a lume suave durante 10-15 minutos, ata quedar doce e branda. Engádese o bonito previamente salteado e

déixase cociñar 2-3 minutos máis, só para integrar sabores. Sérvese con arroz ou patacas cocidas. Prato quente, reconfortante e moi apto para *batchcooking*.

Fajita mariñada de bonito con vexetais salteados. O bonito córtase en tiras e déixase marinar 5 minutos cun pouco de aceite, zume de limón ou lima e especias suaves (pemento doce ou comiño). Á parte, saltéanse verduras en tiras (cebola, cenoria, pemento, repolo) durante 5-7 minutos, mantendo algo de textura. Engádese o peixe mariñado e cociñase 2-3 minutos, só para selar. Sérvese en tortillas de trigo, podendo engadir unha cullerada de iogur natural e rematar con ceboliño ou perexil.



Base de mexillóns ao vapor

Os mexillóns límpanse ben e colócanse nunha pota cun chisco de auga, loureiro e limón. Tápanse e cócense ao vapor durante 3-5 minutos, ata que se abran. Retíranse do lume, sepárase a carne do mexillón e resérvase. O caldo resultante **filtrase** e gárdase tamén, xa que pode empregarse como base de salsas, arroces ou sopas. Esta elaboración sinxela permite preparar con facilidade distintos pratos ao longo da semana.

Proposta de preparación semanal de varios pratos a partir dos mexillóns:

Ensalada rápida con espinaca baby, mexillóns, mazá e noces. Prepárase no momento, mesturando espinaca ou leituga, mexillóns, mazá verde en dados, noces picadas e cebola doce laminada. Aliñase cunha mestura de aceite de oliva e limón. Lista en 5 minutos. Ideal para unha comida ou cea lixeira.

Paté de mexillóns. Nun vaso de batedor engádense parte dos mexillóns xunto con tres ou catro culleradas de queixo fresco batido e un chisco

de limón, triturando ata obter unha crema lisa. Pódese usar como unte ou como salsa. Perfecto para acompañar verduras asadas (berenxena, cabaciña, pemento) ou para un bocadillo salgado na merenda!

Crema de cabaciña e cenoria con topping mariñeiro. Prepara unha crema de cabaciña e cenoria empregando parte da auga de cocción dos mexillóns para achegar un sabor mariñeiro suave. Ao servir, engádense algúns mexillóns e sementes de sésamo como topping. Opción quente e rápida para unha cea equilibrada!

Ingredientes (para 4 racións)

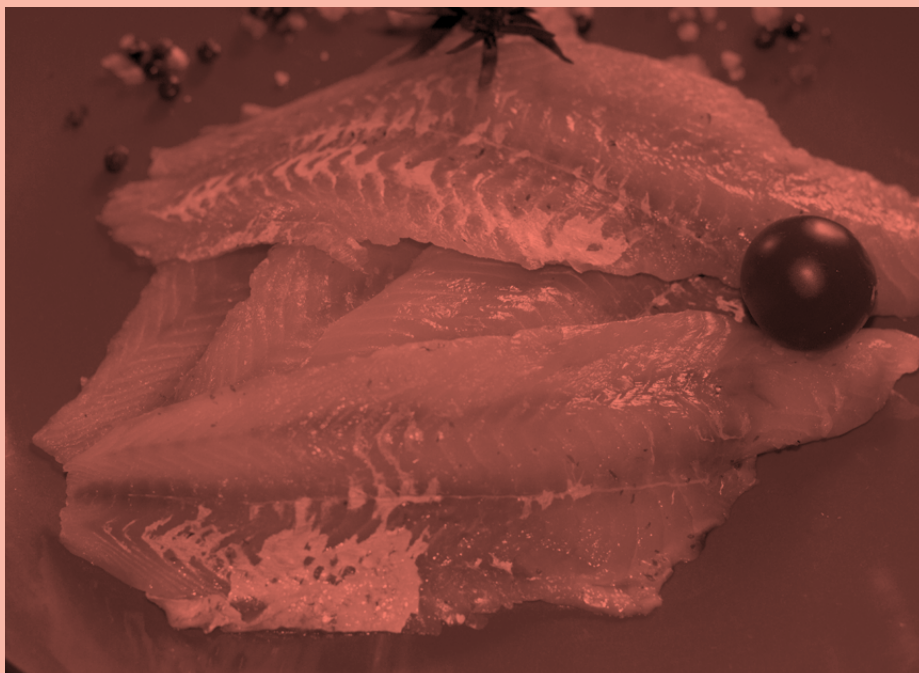
- Mexillóns frescos (2-2,5 kg)
- Loureiro (1 follas)
- Limón (1 ud.)
- Perexil picado (2 culleradas)

Valor nutricional: Os mexillóns son unha excelente fonte de proteína magra de alta calidade, cun contido moi baixo en graxa. Destacan pola súa achega de vitamina B12, ferro, iodo, zinc e selenio, nutrientes clave para o sistema nervioso, a formación de glóbulos vermellos e a función inmunitaria. O caldo de cocción concentra minerais mariños e compostos solubles.

Beneficios: Axudan a previr a fatiga e a anemia grazas ao seu ferro. Son moi saciantes, polo que pequenas cantidades permiten completar pratos vexetais e convertelos en comidas equilibradas. O seu perfil nutricional faios axeitados para todas as idades.

Bivalvos substitutivos: Ameixas, berberechos, navallas ou longueiróns.

Consellos: Reservar e empregar a auga de cocción dos mexillóns permite reducir o uso de sal e enriquecer sopas e cremas con minerais naturais.



Faneca en salsa verde reutilizable

Nunha tixola ampla, dóuranse lixeiramente os allos laminados en aceite durante 1-2 minutos, sen que collan cor excesiva. Incorporárase unha boa cantidade de perexil picado e reméxese uns **30 segundos**. Engádese un pouco de caldo de peixe e déixase ferver suavemente **2-3 minutos**, ata ligar unha salsa verde fluída, aromática e lixeira. Agrégase a faneca cocida ou ao vapor e déixase **2-3 minutos máis** a lume suave para que se impregne do sabor. Axústase de sal e pódese engadir un chisco de limón ao final.

Esta base é moi versátil e pode empregarse con pasta, arroz, legumes ou verduras salteadas, permitindo preparar varios pratos cunha única elaboración inicial.

Proposta de preparación semanal de varios pratos a partir da faneca en salsa verde:

Pasta quente con salsa verde e espinacas frescas. Cócese pasta curta e mestúrase directamente coa faneca en salsa verde, engadindo espinacas frescas que se murcharán co calor do prato (1-2 minutos). Pódese engadir un toque de limón ou pementa negra. Ideal para un xantar rápido e completo, rico en proteína e hidratos de carbono.

Arroz salteado con verduras de tempada e faneca en salsa verde. Nunha tixola saltéanse verduras de tempada en anacos (cabaciña, cebola, cenoria ou pemento) durante 5-7 minutos.

Engádese arroz cocido e, finalmente, unhas lascas de pescada ou faneca en salsa verde deixando que se integren co calor 2-3 minutos. Un prato equilibrado que aproveita arroz previamente cociñado e dá lugar a unha comida moi versátil!

Bol de legumes con faneca en salsa verde e topping de cítricos.

Prepárase unha base de legumes cocidos (garavanzos, fabas ou lentellas, poden usarse de bote) e mestúrase con cenoria e cogombro raiado. Engádese a pescada en salsa verde por riba e remátase cun chisco de limón ou raspadura de laranxa para achegar frescura. Opción perfecta para unha cea lixeira pero nutritiva, cunha combinación excelente de fibra, proteína e graxa saudable!

Ingredientes (para 4 racións)

- Faneca cocida ou ao vapor (1,8/2kg)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Allo (2 dentes)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Perexil picado (2 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Limón (1 ud.)

Valor nutricional: Prato rico en proteína magra, cunha boa achegacunha boa achega de vitaminas do grupo B e minerais como fósforo e potasio. O perexil engade antioxidantes e vitamina C, mentres que o aceite de oliva achega graxas monoinsaturadas cardiosaudables.

Beneficios: Contribúe ao mantemento da masa muscular e á saúde cardiovascular. A salsa verde permite integrar o peixe en múltiples pratos sen perder o seu valor nutricional, facilitando o consumo regular de peixe branco.

Peixes substitutivos: Bertorella, rape, pescada, maragota, san martiño.

Consellos: Engadir o peixe xa cocido á salsa evita unha cocción excesiva e conserva mellor a súa textura e nutrientes.

Para todos os meses do ano:

Xaneiro/Febreiro

Peixes destacados:

Pescada, robaliza, sargo, bacallau, ameixa babosa, faneca.



Consellos: Potencia o sabor cun chorro do caldo das ameixas xusto antes de triturar: intensifica o sabor mariñeiro sen engadir sal.

Crema mariñeira con ameixas

Lávanse as ameixas e colócanse nun recipiente con abundante auga fría e un pouco de sal durante **30-60 minutos**, cambiando a auga unha ou dúas veces, para que **solten posibles restos de area**. Escórrense ben. A continuación, colócanse as ameixas nunha pota cun pouco de auga ou caldo, tápanse e cócese durante **3-5 minutos**, ata que se abran. Retíranse do lume, resérvanse algunhas enteiras para o *topping* e **fíltrase o líquido da cocción** para eliminar calquera resto de area. Noutra pota, sofríntase a cebola, o allo e o allo-porro picados cun pouco de aceite durante **5-7 minutos**, ata que queden brandos. Engádense a cenoria e o apio picados, pásanse polo lume **2-3 minutos** e incorpórase o tomate triturado, cociñándoo un par de minutos para que perda acidez e achegue cor á crema. Engádense a pataca en anacos, cúbrese co caldo

de peixe e cun pouco do líquido das ameixas, e déixase cocer a lume medio **15-20 minutos**, ata que a pataca estea tenra. Incorpóranse a maior parte das ameixas sen cáscara e tritúrase ata obter unha crema suave e mariñeira. Rectifícase de sal ao gusto. Sérvese quente, con algunhas ameixas enteiras por riba, perexil fresco picado e un fío de aceite de oliva.



Valor nutricional: Rica en proteína magra, vitaminas A, C e do grupo B, e minerais como ferro, iodo e selenio. O tomate achega antioxidantes (licopeno).
Beneficios: Prato moi reconfortante para meses fríos, fonte de minerais mariños e antioxidantes naturais das verduras de inverno.



Bivalvos substitutivos: berberechos, mexillóns, navallas ou longueiróns

Ingredientes (para 4 racións)

- Ameixas frescas (800 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Allo (2 dentes)
- Allo-porro (1 ud.)
- Cenoria (2 uds. medianas)
- Apio (opcional, pouca cantidade) (1/2 rama)
- Pataca (2 uds. medianas)
- Tomate triturado ou relado (3 culleradas)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Perexil picado (2 culleradas)
- Sal (ao gusto)

Peixes destacados:

Raia, xarda, xurelo, dourada, linguado, escarapote

Robaliza ao forno con aromáticas

Prequentar o forno a 180 °C. Córtase a cebola e o pemento en tiras e colócanse nunha bandexa formando unha cama de verduras. Engádese o allo laminado e un chisco de sal. Sitúase enriba a robaliza previamente salgada, regándose cun fío de aceite de oliva e un pouco de zume de limón. Engádese perexil picado e tomiño ou loureiro para aromatizar. Enfórnase durante 18-22 minutos, segundo o tamaño do peixe, ata que a carne se separe con facilidade e as verduras estean tenras.

Valor nutricional: Fonte de proteína magra, vitaminas do grupo B e minerais como fósforo e selenio.

Beneficios: Prato baixo en graxa engadida, de fácil dixestión e cun perfil nutricional equilibrado. As herbas aromáticas e as verduras achegan antioxidantes naturais.

Peixes substitutivos: Sargo, pescada ou faneca.

Consellos: Proba engadir unhas pingas de limón xusto ao saír do forno para realzar o sabor sen cubrir o aroma das aromáticas.

Ingredientes (para 4 racións)

- Robaliza fresca (enteira, con espiña e desperdicio (1,5 kg))
- Cebola (1 ud. mediana)
- Pemento vermello ou verde (1 ud. pequena)
- Allo (2 dentes)
- Limón (1 ud.)
- Perexil picado (2 culleradas)
- Tomiño ou loureiro (1-2 pólas / 1 follas)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Pemento moído (opcional, ao gusto)

Xarda mariñada con cítricos

Ao tratarse dunha preparación en cru, **a xarda debe conxelarse previamente durante 24-48 horas a -20 °C** e desconxelarse lentamente na neveira antes de empregar. Unha vez desconxelada, córtanse os filetes de xarda en tiras ou anacos regulares e colócanse nun prato fondo. Engádese un chisco de sal e cúbrese co zume de limón e laranxa (e un pouco de lima se se desexa máis frescura). Déixase mariñar na neveira durante **20-30 minutos**, ata que a carne se volva máis clara e firme. Escórrese suavemente o exceso de zume e mestúrase cun chisco de aceite de oliva. Sérvese cun toque de pemento moído ou pemento rosa e perexil ou coandro fresco picado.

Valor nutricional: Moi rica en ácidos graxos omega-3, proteína de alta calidade e vitaminas liposolubles.

Beneficios: Axuda á saúde cardiovascular, é unha receita lixeira e de rápida preparación, perfecta para aproveitar o peixe azul de tempada.

Peixes substitutivos: Xurelo, bocarte.

Consellos: Engade unhas lascas finas de cebola morada ou un pouco de pel relada de limón/laranxa para potenciar o aroma e dar un toque máis fresco.

Ingredientes (para 4 racións)

- Filetes de xarda frescos (limpos, sen espiñas) (700 g)
- Limón (1 ud.)
- Laranxa (1 ud.)
- Lima (opcional) (1/2 ud.)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Pemento moído ou pemento rosa (opcional, ao gusto)
- Perexil ou coandro fresco picado (2 culleradas)

Caldeirada de raia con chícharos novos

Nunha pota ampla, sofrítense suavemente a cebola, o allo e o pemento verde picados cun pouco de aceite durante **5-8 minutos**, ata que queden brandos. Engádense as patacas cortadas en anacos e mestúranse **2-3 minutos**. Incorporáanse o pemento doce e o loureiro e cúbrese todo co caldo de peixe quente. Cociñase a lume medio durante **15-20 minutos**, ata que as patacas estean case tenras. Engádense entón os chícharos e, por último, os anacos de raia salgados previamente. Déixase cociñar **5-7 minutos máis**, o xusto para que a raia quede feita sen desfacer. Retírase do lume e déixase repousar **3-5 minutos** antes de servir. Remátase cun toque de perexil fresco picado.

Valor nutricional: Prato rico en proteína magra, vitaminas do grupo B e minerais como fósforo e potasio, xunto cunha achega de fibra e antioxidantes dos chícharos e verduras.

Beneficios: Receita tradicional, reconfortante e equilibrada, baixa en graxa e perfecta para aproveitar a raia fresca da tempada.

Peixes substitutivos: San martiño, pescada, maruca ou escarapote.

Consellos: A raia ten unha carne moi xelatinosa rica en coláxeno natural. Cocela xusto o tempo necesario evita que se desfaga e permite aproveitar esa textura, que tamén contribúe á sensación de saciedade.

Ingredientes (para 4 racións)

- Raia fresca en anacos (1,8 kg)
- Patacas (4 uds. medianas/700 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Allo (2 dentes)
- Pemento verde (1 ud.)
- Chícharos frescos ou conxelados se non hai (200 g)
- Caldo de peixe (1l)
- Aceite de oliva (4 culleradas)
- Pemento doce (1 culleradiña)
- Loureiro (1 follas)
- Sal (ao gusto)
- Perexil fresco picado (2 culleradas)

Peixes destacados: **Sargo, dourada, abadexo, xurelo, bocarte, sardiña, pargo.**

Abadexo á prancha con vinagreta verde

Primeiro prepara a vinagreta mesturando nun bol o perexil picado, o allo moi fino, un pouco de ceboliño (opcional), aceite de oliva, zume de limón e sal ao gusto. Reserva. Quenta unha prancha cun fío de aceite. Seca ben os lombos de abadexo antes de poñelos na prancha para evitar que solten auga, salga lixeiramente os lombos de abadexo e cociña a lume medio-alto 2-3 minutos por cada lado, ata que a carne quede branca e se desprenda con facilidade. Serve inmediatamente cunha boa cullerada de vinagreta verde por enriba ou ao lado.

Valor nutricional: Peixe branco rico en proteínas magras, vitaminas do grupo B e minerais como fósforo e selenio. A vinagreta aporta antioxidantes e graxas saudables.

Beneficios: Prato lixeiro, fresco e de rápida preparación, perfecto para os primeiros días de calor.

Peixes substitutivos: Dourada, pargo ou san martiño.

Consellos: Engade un pouco de limón raiado á vinagreta para intensificar o aroma sen aumentar a acidez.

Ingredientes (para 4 racións)

- Lombos de abadexo (limpo, sen desperdicio) (700-800 g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Limón (1 ud.)

Para a vinagreta:

- Perexil fresco picado (3 culleradas)
- Ceboliño (1 cullerada)
- Allo picado moi fino (1 dente)
- Aceite de oliva (2 culleradas)
- Zume de limón (2-3 culleradas)
- Sal (ao gusto)

Bocartes en escabeche

Limpa os **bocartes**, retirando cabeza, tripas e espiña central, e lávaos ben. Seca con papel e salga moi lixeiramente. Resérvaos en frío. Nunha tixola fonda ou cazola baixa, soffrite a **cebola en plumas**, a **cenoria en rodas finas** e os **dentes de allo enteiros** cun pouco de aceite de oliva ata que estean brandos, sen dourar en exceso. Engade o **loureiro**, os **grans de pementa** e unha culler pequena de **pemento doce**, mesturando rápido para evitar que se queime. Incorpora partes iguais de **vinagre suave e auga** (por exemplo, ½ vaso de cada) e deixa que rompa a ferver. Baixa o lume e coloca os **bocartes** no escabeche, ben estendidos. Cociña **1-2 minutos como máximo**, xusto ata que cambien de cor e queden zumentos. Retira do lume e deixa repousar no propio escabeche. É recomendable deixalos **polo menos 2-3 horas** antes de consumir, mellor aínda dun día para outro.

Valor nutricional: Prato rico en omega-3, proteína completa, calcio (especialmente se se consumen pequenas espiñas residuais), e vitaminas do grupo B. As verduras e especias achegan antioxidantes e compostos antiinflamatorios.

Beneficios: Preparación lixeira, económica e moi propia da cociña tradicional. Axuda a mellorar o perfil lipídico, é de fácil dixestión e resulta ideal para consumir fría como entrante, ensalada ou acompañamento.

Peixes substitutivos: Xarda, xurelo pequeno, lirio ou sardiña.

Consellos: Gárdao nun recipiente hermético totalmente cuberto polo escabeche. Dura 3-4 días na neveira e o sabor mellora co paso das horas. Evita cociñar en exceso o bocarte para que non quede seco nin se desfaga.

Ingredientes (para 4 racións)

- Bocartes frescos limpos, sen cabeza nin espiña central (700 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Allo (2 dentes)
- Cenoria (2 uds. medianas)
- Loureiro (1 folla)
- Pemento doce (1 culleradiña)
- Grans de pementa (6 uds.)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Vinagre suave de mazá ou viño branco (120 ml)
- Auga (1,5 litros)
- Sal (ao gusto)

Hamburguesa de pargo con lima, coandro e tomate a prancha

Pica o pargo a coitelo ata obter unha textura tipo picada grossa. Mestúrao nun bol coa cebola ou ceboliño, o allo, a raspadura e unhas pingas de zume de lima, o coandro picado e sal ao gusto. **Engade o pan relado** para ligar e, se fose necesario, un ovo pequeno. Forma as hamburguesas sen prensar en exceso.

Quenta unha prancha cun pouco aceite e cociña as hamburguesas **2-3 minutos por cada lado**. No mesmo momento, corta o tomate en rodas grosas, engade sal e unha pinga de aceite, e dóurao á prancha **1-2 minutos por cada lado**, ata que solte o seu zume e colla un sabor máis doce.

Serve a hamburguesa acompañada do **tomate á prancha** ou directamente enriba como parte do prato.

Valor nutricional: Prato rico en proteína magra e antioxidantes naturais. O tomate aporta vitamina C, licopeno e minerais.

Beneficios: Reforza a hidratación e achega frescura estival. A combinación da lima co tomate e o pargo crea un perfil moi aromático e lixeiro.

Peixes substitutivos: Bonito, sargo ou dourada.

Consellos: Se queres potenciar o sabor do tomate, engade por riba un toque de albahaca picada ou unhas escamas de sal antes de servir.

Ingredientes (para 4 racións)

- Filetes de pargo sen espiñas e libres de desperdicios (700 g)
- Cebola ou ceboliño picado (1/2 ud. pequena ou 2 culleradas)
- Allo picado moi fino (1 dente)
- Pan relado (un puñado, para ligar) (40 g)
- Ovo pequeno (1 ud.)
- Raspadura de 1/2 lima
- Zume de lima (1 cullerada)
- Coandro picado (1-2 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Aceite de oliva (3 culleradas)

Acompañamento:

- Tomates de verán (2 uds. medianas)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)

Xullo/Agosto

Peixes destacados:
Sardiña, bonito, lirio, pargo.

Ensalada morna de sardiña á prancha con fresas e hortalizas crocantes

Prepara a ensalada cortando o cogombro, os ravos e a cenoria. Engade as follas verdes e as fresas laminadas.

Quenta unha prancha cun chisco de aceite e cocíña as sardiñas 1-2 minutos por cada lado, coa pel cara abaixo primeiro. Salga ao final.

Colócaas sobre a ensalada aínda tépedas. Mestura aceite de oliva, zume de limón, sal e herbas frescas e rega a ensalada antes de servir.



Consellos: Engade unhas poucas sementes (sésamo ou cabaza) para un toque crocante sen engadir peso ao prato.



Peixes substitutivos:
Xurelo, xarda ou bocarte.

Ingredientes (para 4 racións)

- Sardiñas frescas (abertas a metade, sen cabeza, con espiñas) (800g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Limón ou lima (1 ud.)
- Cenoria en tiras finas (1 ud. grande)
- Cebola morada (opcional) (1/4 ud.)
- Fresas frescas en láminas ou cereixas sen óso (8 uds.)
- Para o aliño:
 - Aceite de oliva (3 culleradas)
 - Zume de limón (1-2 culleradas)
 - Perexil ou coandro picado (1 cullerada)
 - Sal (ao gusto)



Valor nutricional: Moi rica en omega-3, proteína de alta calidade e antioxidantes das fresas e hortalizas crúas.

Beneficios: Plato lixeiro, fresco e estacional; combina graxas saudables coa fibra e vitaminas das verduras e froita de primavera.



Setembro/ Outubro

Peixes destacados: **Robalo, dourada, linguado, mero, san martiño** (desde outubro)



Consellos: Se queres que a cabaza quede máis dourada, engade un pouco máis de AOVE por enriba da bandeja nos últimos 5 minutos de cocción.



Peixes substitutivos:
Robaliza, chepa, pargo ou dourada.

Sargo ao forno con cabaza, cebola e pataca ao romeiro

Prequenta o forno a 180 °C. Corta a cabaza en dados ou láminas finas, a cebola en plumas e a pataca en rodas finas para que se asen de maneira uniforme. Coloca as verduras nunha bandeja de forno, engade sal, pementa negra e un fío xeneroso de AOVE. Mestura un pouco coas mans

para repartir ben o aceite. Sitúa o sargo enriba ou entre as verduras, salpica con sal e un pouco máis de pementa, e engade unhas pólas de romeiro. Cócese no forno durante 20-25 minutos, dependendo do tamaño do peixe, ata que o sargo estea feito e as verduras estean tenras.



Valor nutricional:
Prato rico en proteína magra, graxa saudable procedente do AOVE e antioxidantes naturais das verduras de outono.

Beneficios: Receita sinxela, equilibrada e de tempada, perfecta para días máis fríos. A cabaza e a pataca aportan enerxía sostida e fibra.

Ingredientes (para 4 racións)

- Sargo (1,5kg)
- Cabaza (500 g)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Aceite de oliva virxe extra (AOVE) (3 culleradas)
- Pataca (2 uds. medianas)
- Sal (ao gusto)
- Pementa negra (ao gusto)
- Romero fresco ou seco (1-2 pólas / 1 culleradiña)

Peixes destacados:

San martiño, pescada, breca, bacallau

Mero en salsa verde atlántica

Quéntase unha tixola ampla cun pouco de aceite de oliva e sofrítense o allo laminado (e a cebola moi picada, se se emprega) a lume suave durante **3-4 minutos**, ata que queden translúcidos sen coller cor. Engádese o perexil picado e un chorro de viño branco, deixando evaporar o alcohol durante **1-2 minutos**. Incorpórase entón un pouco de caldo de peixe e reméxese ata obter unha salsa verde lixeira. Colócanse os lombos de mero salgados previamente e cocíñanse a lume medio-suave durante **4-6 minutos**, segundo o grosor, regando ocasionalmente coa salsa para que se impregnen ben. Retírase do lume cando a carne do peixe se desprenda con facilidade. Sérvese cun pouco máis de perexil fresco picado, un chisco de pemento moído se se desexa, e unhas gotas de limón ao final.

Valor nutricional: Rico en proteína de alta calidade, vitaminas do grupo B e minerais como fósforo, potasio e selenio.

Beneficios: Prato lixeiro, moi dixerible e con pouca graxa engadida. A salsa verde realza o sabor natural do peixe sen cubrir a súa textura.

Peixes substitutivos: San martiño, maruca ou escarapote.

Consellos: Engade un pouco de raspadura de limón ao final para intensificar a frescura sen modificar a salsa.

Ingredientes (para 4 racións)

- Lombos de mero, limpos sen espiñas (700g)
- Aceite de oliva (3 culleradas)
- Allo (2 dentes)
- Caldo de peixe (750 ml)
- Cebola (opcional, pouca cantidade) (1/3 ud.)
- Viño branco (un grollo / 60 ml)
- Perexil fresco picado (2 culleradas)
- Sal (ao gusto)
- Pemento moído (opcional, ao gusto)
- Limón (para un toque final, 1/2 ud.)

San Martiño con crema de porros e améndoas

Nunha tixola cun pouco de AOVE, sofríte a parte branca dos porros cortados en rodas finas xunto cun dente de allo e un pouco de cebola se a utilizas, ata que queden moi brandos sen chegar a dourar. Engade as améndoas crúas e mestura uns segundos para que solten aroma. Incorpora un chisco de caldo de peixe e cociña 5-7 minutos.

Tritura ata obter unha crema fina e lisa, engadindo máis caldo se é necesario para axustar a textura. Reserva quente.

Noutra tixola, cociña o San martiño cun pouco de AOVE a lume medio-alto, 2-3 minutos por cada lado, ata que quede dourado por fóra e meloso por dentro. Sala ao final.

Serve o peixe sobre unha cama de crema de porros e améndoas e engade un toque de pementa negra fresca. Opcional: un pouco de perexil picado para decorar.

Valor nutricional: Alto contido en proteína de alta calidade e graxas saudables. Os porros aportan fibra e minerais, e as améndoas engaden vitamina E e antioxidantes.

Beneficios: Prato suave, nutritivo e moi axeitado para meses fríos. A crema de porros e améndoas substitúe salsas máis pesadas sen perder cremosidade.

Peixes substitutivos: Pescada, berca ou bacallau.

Consellos: Para unha textura máis sedosa, podes engadir unha pequena culler de auga moi quente ao triturar ou colar a crema antes de servir.

Ingredientes (para 4 racións)

- Filetes ou lombos de San martiño limpo, sen espiñas (800 g)
- Caldo de peixe suave (250-300 ml)
- Porros (2 uds. medianas)
- AOVE (aceite de oliva virxe extra) (2-3 culleradas)
- Cebola (opcional, pouca cantidade) (1/4-1/2 ud.)
- Sal (ao gusto)
- Pementa negra (ao gusto)
- Perexil picado (opcional para rematar, 1 cullerada)
- Allo (2 dentes)
- Améndoas crúas peladas (40-50 g)

Bertorella con ragú de setas

Córtanse as setas en anacos medianos. Nunha tixola ampla cun pouco de AOVE, sofrítense a cebola picada e o allo durante **5-7 minutos**, ata que queden brandos. Engádense as setas e cocíñanse a lume medio ata que perdan a súa auga e se douren lixeiramente. Incorpórase un pouco de caldo de peixe para formar un ragú suave e déixase reducir **3-4 minutos**. Axústase de sal e pementa ao gusto. Noutra tixola, dóuranse lixeiramente os tacos de bertorella con AOVE a lume medio-alto durante **1 minuto por cada lado**, salgándoo só ao final para evitar que solten auga. Engádense os tacos de bertorella ao ragú de setas, mestúrase con suavidade e déixase cociñar **2-3 minutos máis**, só o necesario para integrar os sabores mantendo o peixe enteiro e zumento. Sérvese quente cun toque de perexil picado, se se desexa.

Valor nutricional: Prato rico en proteína magra de alto valor biolóxico e minerais. As setas achegan fibra, antioxidantes e compostos bioactivos, cun baixo contido en graxa engadida

Beneficios: Elaboración reconfortante e equilibrada, especialmente axeitada para meses fríos. A bertorella ten unha carne branca, delicada e de fácil dixestión, que combina moi ben con pratos quentes de setas.

Peixes substitutivos: San martiño, pescada ou faneca.

Consellos: Engadir un chorro pequeno de caldo no último momento axuda a que os tacos queden moi melosos e non se sequen.

Ingredientes (para 4 racións)

- Lombos de bertorella fresca cortados en tacos de 3-4 cm (700-800 g)
- AOVE (aceite de oliva virxe extra) (2-3 culleradas)
- Setas de tempada: cantarellos, boletus, shiitake, pleurotus... (300-400 g)
- Caldo de peixe suave (250-300 ml)
- Cebola (1 ud. mediana)
- Sal (ao gusto)
- Pementa negra (ao gusto)
- Perexil picado (opcional, 1 cullerada)
- Allo (2 dentes)

Como introducir o peixe no día a día

Incorporar peixe na alimentación diaria non significa limitar o seu consumo ás comidas principais nin recorrer sempre ás mesmas preparacións. A **variedade de especies, texturas e elaboracións** permite integrar o peixe en distintos momentos do día, adaptándose ás necesidades nutricionais e aos hábitos de cada persoa. Actualmente aconséllase **consumir peixe un mínimo de 3-4 veces por semana**, combinando peixe branco, peixe azul e moluscos. Distribuílo ao longo do día facilita alcanzar esta frecuencia dun xeito natural e sostible.



Consellos clave para toda a familia:

- ▶ **Para nenos:** presentar o peixe sen espiñas, en formato hamburguesa, croqueta, tortilla ou desmizado en pratos coñecidos facilita a súa aceptación.
- ▶ **Para persoas maiores:** optar por texturas brandas (peixe cocido, guisos suaves, sopas) mellora a mastigación e dixestión.
- ▶ **Presentación atractiva:** xogar coas cores das verduras, cortar o peixe en porcións pequenas e empregar pratos únicos axuda a facelo máis apetecible.
- ▶ **Planificación semanal:** usar técnicas de *batchcooking* permite ter peixe listo para diferentes comidas e asegurar a frecuencia recomendada sen esforzo diario.

Mini-guía práctica:

Almorzo

O peixe tamén pode formar parte do almorzo en formato sinxelo e apetecible. O pan de centeo ou integral con paté de mexillóns, atún, sardiña ou cabala (empregando a mesma técnica descrita na receita de paté de mexillóns, substituíndo o ingrediente principal) é unha alternativa interesante aos embutidos habituais. Este tipo de elección achega proteína de alta calidade e graxas cardiosaudables, e pode contribuír a mellorar o perfil lipídico, ao reducir o consumo de graxas saturadas e sal presentes nos produtos cárnicos procesados.

Pode acompañarse de iogur natural e froita fresca para completar a achega de calcio, fibra e vitaminas, ofrecendo un almorzo equilibrado e saciante.

Xantar

É o momento principal do día para incluír unha ración completa de peixe ou moluscos, acompañada dunha guarnición de legumes e hortalizas. Esta combinación permite cubrir as necesidades de proteína, enerxía e micronutrientes dunha forma equilibrada e acorde coa dieta atlántica.

Animámoste a probar algunha das elaboracións deste recetario: descubrirás que incorporar peixe de maneira habitual non só é sinxelo e saboroso, senón que tamén contribúe a mellorar a túa saúde e o teu benestar no día a día.

Cea

Recoméndanse preparacións máis lixeiras e de fácil dixestión. O peixe branco á prancha, ao vapor ou ao forno, acompañado dunha crema vexetal ou dunha ensalada mariñeira, é unha opción completa e saciante sen resultar pesada.

Merenda

A merenda é unha boa oportunidade para introducir peixe de forma discreta, práctica e saborosa. Tortas salgadas, boliñas, bocadillos... permiten achegar proteína de calidade sen recorrer aos embutidos tradicionais, que adoitan presentar un perfil nutricional menos favorable polo seu contido en graxas saturadas e sal.

Estas opcións resultan especialmente útiles para crianzas e adolescentes, xa que facilitan a incorporación do peixe en formatos coñecidos e atractivos, contribuíndo a mellorar a calidade nutricional da merenda.



Produto de tempada: O ritmo do mar

O mar ten o seu propio calendario. Cada especie alcanza o seu mellor momento segundo os ciclos naturais, a temperatura da auga e os períodos de reprodución.

Consumir produto pesqueiro (peixe, marisco, algas..) de tempada significa:

- ▶ Mellor sabor e textura.
- ▶ Maior frescura.
- ▶ Mellor relación calidade-prezo.
- ▶ Respecto polos ciclos naturais.
- ▶ Apoio á pesca local.

A marca **pescadeRías** certifica que o peixe é capturado nas rías galegas e comercializado en fresco no mercado en menos de 24 horas. Este modelo garante máxima frescura, menor impacto ambiental e apoio directo ao sector pesqueiro local. Cada tempada ofrece os seus mellores peixes. Consumilos no momento óptimo garante mellor sabor, mellor prezo e sustentabilidade.



Máis información no Manual de propiedades de Pesca Saúde





Especie	Xan	Feb	Mar	Abr	Mai	Xun	Xul	Ago	Set	Out	Nov	Dec
Alfonsiño (castañeta macho)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Atún Vermello			X	X	X	X						
Bacallau	X	X	X	X	X							X
Bocarte (anchoa)				X	X	X						
Bonito						X	X	X	X	X		
Breca	X	X	X	X								X
Corvina	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Dourada	X	X	X							X	X	X
Escarapote de pedra				X	X	X	X	X				
Faneca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lirio (bacaladilla*)			X	X	X	X						
Linguado (lirpa)	X	X	X									X
Cherna (mero)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ollomol (buraz, pachán, pancho, panchó)	X	X	X									X
Prago (pargo)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Peixe sapo (rape*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pescada (pixota, merluza)	X	X	X	X	X	X	X					
Raia	X	X	X	X	X							X
Robalo/robaliza	X	X	X	X								
Rodaballo	X	X	X	X	X	X	X					
San Martiño	X	X	X								X	X
Sardiña (xouba, parrocha)					X	X	X	X	X	X	X	
Sargo (chopa)	X	X	X	X	X	X	X					
Xarda (cabala, correolo, escombro, rincha, rinchón, verdel)		X	X	X								
Xurelo		X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Fonte: Calendario de temporada (Golfo Ártabro Sur) | *Forma non recollida en galego



Este receptorio complétase
cunha **guía de propiedades
dos produtos do mar e hábitos
saudables** que podes descargar
neste código ou na páxina web
do teu GALP: galp.xunta.gal



Cofinanciado pola
Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupos de
Acción
Local do sector
Pesqueiro

