

Menú Pesca Saúde

Restaurante Boa Vista (Celeiro, Viveiro)

Salpicón de lumbricante

Pescada de Celeiro en salsa verde

Inclúe: sobremesa e auga

Prezo: 50 € por persoa

PROPIEDADES NUTRICIONAIS

O lumbricante destaca pola súa achega de proteínas de alto valor biolóxico e por presentar un contido moderado en graxa. Como crustáceo, achega micronutrientes de interese como selenio, zinc e vitaminas do grupo B, que participan en diferentes funcións do organismo, entre elas o funcionamento normal do sistema inmunitario e a protección das células fronte ao estrés oxidativo.

A pescada é un peixe branco cun baixo contido en graxa que achega proteínas de alto valor biolóxico. Achega ademais micronutrientes como vitamina B12, iodo e selenio. Nesta proposta emprégase pescada de Celeiro, poñendo en valor un produto pesqueiro estreitamente vinculado á costa galega.



Unha iniciativa dos
**Grupos de Acción
Local do sector
Pesqueiro**

Come o mar,
come saúde.
pescasaude.gal