

Menú Pesca Saúde

Casa Peto (Outes)

Tosta de azul de Portosín

Sargo á prancha

Inclúe: sobremesa e bebida

Prezo: 38 € por persoa

PROPIEDADES NUTRICIONAIS

O peixe azul achega proteínas de alto valor biolóxico e graxas insaturadas, entre elas ácidos graxos omega-3 EPA e DHA. Proporciona

tamén micronutrientes como vitamina B12, vitamina D e selenio, mentres que a base de pan completa a elaboración con hidratos de carbono.

O sargo achega proteínas de alto valor biolóxico, ademais de vitaminas do grupo B e minerais como fósforo e selenio.

A preparación á prancha é unha técnica sinxela que permite cociñar o peixe mantendo o produto como protagonista e sen necesidade de incorporar grandes cantidades de graxa engadida.



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

Come o mar,
come saúde.
pescasaude.gal