

Pescados

Pertencen al grupo de alimentos “formadores” que nos permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de nuestros músculos, huesos, vísceras, etc.. Son una buena fuente de proteínas.

Pescado azul: el atún, la sardina, el salmón.

Pescado blanco: El rape, el lenguado, la lubina, la merluza, el bacalao, etc., éste destaca por su escaso aporte en grasas y calorías.

Lo puedes cocinar al horno, a la plancha o al vapor, pero lo importante es **probarlo**.

| | |
|---|--|
|  |  |
| Bacalao con ensalada de berenjenas y tomate confitado | Bacalao con ensalada de berenjenas y tomate confitado |