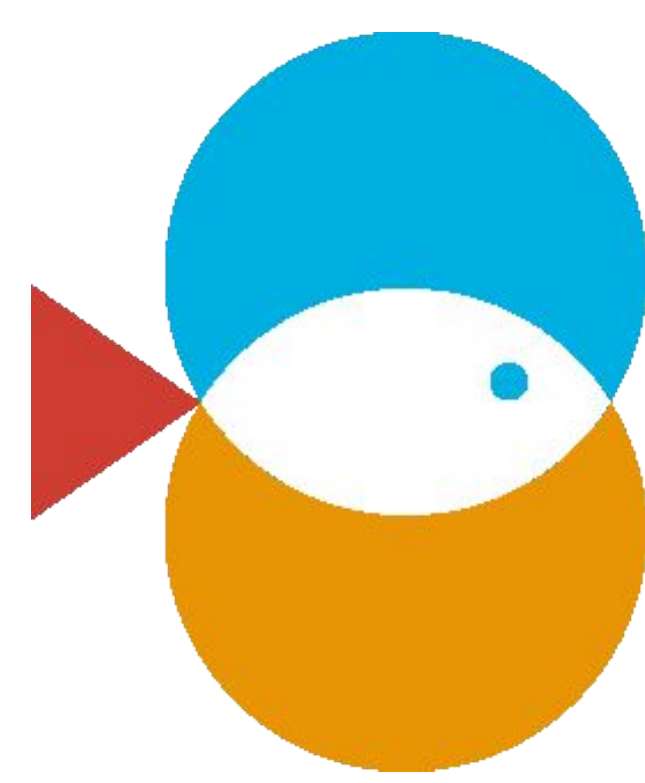




PESCA ESPAÑA

Fuente de felicidad

¿Qué comer para sentirse ligero este verano?

El verano es la estación perfecta para disfrutar de comidas frescas y ligeras que nos mantienen activos y saludables bajo el sol. En España, tenemos una gran variedad de pescados y mariscos deliciosos, ideales para preparar platos nutritivos y ligeros.

PESCADOS Y MARISCOS PERFECTOS PARA VERANO

Durante el verano, las costas españolas nos brindan una **variedad excepcional de pescados y mariscos**, **fáciles de encontrar** y **perfectos para disfrutar en comidas ligeras y saludables**. Estos alimentos no solo son una **excelente fuente de proteínas**, sino que también son de **fácil digestión**, ideales para mantenerse **ligero** y **lleno de energía** sin sentirse pesado.

Presentamos algunos ejemplos de productos del mar que se pueden encontrar en los **mercados** y **pescaderías de toda España**, perfectos para disfrutar durante unas merecidas vacaciones:



Se recomienda el consumo de **3 a 4 raciones de pescado a la semana** por sus efectos beneficiosos para la salud*



GALLO

De carne firme y sabor suave, es perfecto para platos ligeros a la plancha o al horno, siendo una buena fuente de proteínas magras y bajo en grasas.



ANCHOAS

Ricas en ácidos grasos omega-3 y proteínas, son intensamente sabrosas. Ideales en tapas, gildas, tostas o ensaladas.



PULPO

Disfrútalo a la gallega o a la parrilla. Tiene una textura y sabor únicos. Es bajo en grasas y contiene nutrientes como hierro y vitamina B12.



GAMBAS

Como entrante, en salteados, ensaladas... Son fuente de proteínas, baja en calorías y rica en minerales como el selenio y el zinc.



ATÚN

Versátil y rico en selenio y omega-3, es ideal en ensaladas, a la plancha o en tartar, proporcionando proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales y vitaminas del grupo B.



CALAMARES

Un clásico de las comidas veraniegas, ya sea a la plancha o fritos. Son bajos en grasas saturadas y una buena fuente de proteínas, además de contener minerales como el magnesio y el zinc.



SARDINAS

Excelente fuente de proteínas, ácidos grasos omega-3, y vitaminas del grupo B, son perfectas para asar a la parrilla o disfrutar en espeto. Destacan por su carne sabrosa y firme.



CABALLA

Con carne jugosa y sabor intenso, es ideal en escabeche o a la parrilla. Es rica en proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitaminas del grupo B, como la B12, esenciales para la salud nerviosa.



BOQUERONES

Con su pequeño tamaño y carne delicada, se pueden disfrutar en vinagre, fritos u otras preparaciones, siendo ricos en proteínas, ácidos grasos omega-3 y bajo en calorías.

RECETAS FRESQUITAS



TACOS DE TARTAR DE ATÚN Y AGUACATE

Ingredientes :

- 300 g de atún fresco
- 1 aguacate maduro
- 1 cebolla morada
 - 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Tortillas de maíz
- Cilantro fresco

PREPARACIÓN:

1. **Cortar el atún** en dados pequeños y **colocarlo** en un bol.
2. **Picar finamente la cebolla morada** y añadir al bol con el atún.
3. **Cortar el aguacate** en cubos y **agregarlo** al bol.
4. **Exprimir el jugo de limón** sobre el tartar y **añadir aceite de oliva, sal y pimienta al gusto**.
5. **Mezclar suavemente** todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
6. **Calentar las tortillas de maíz** en una sartén hasta que estén ligeramente doradas.
7. **Rellenar** las tortillas con el tartar de atún y aguacate.
8. **Decorar** con cilantro fresco picado y **servir inmediatamente**.



CEVICHE DE GAMBA BLANCA

Ingredientes :

- 250 g de gamba blanca
- 1 cebolla morada
- 1 pimiento rojo
 - 1 limón
 - 1 lima
- Cilantro fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. **Lavar las gambas** y **cortarlas** en trozos pequeños.
2. **Picar finamente** la cebolla morada y el pimiento rojo.
3. **Exprimir** el limón y la lima para obtener el jugo.
4. **Mezclar** las gambas con la cebolla, el pimiento y el jugo de limón y lima en un bol.
5. **Agregar** cilantro fresco picado, sal y pimienta al gusto.
6. **Dejar reposar** en la nevera durante **al menos 30 minutos** antes de servir.

