



LIRIO (Micromesistius Poutassou)



DESCRIPCIÓN

Especie muy habitual en nuestros mercados, que posee un cuerpo delgado y fino, con un característico color gris azulado en la parte dorsal y blanquecino en la ventral. Tiene los ojos muy grandes y es normal su captura durante todo el año.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA	
PARTE COMESTIBLE DEL PESCADO	49%
CONTENIDO PROTEICO	18,4%
CONTENIDO EN GRASA	0,3%
CALORIAS	74 Kcal.

FORMAS DE PRESENTACIÓN EN EL MERCADO

Fresco o refrigerado y entero es la forma mas común de presentación, aunque es practica corriente, cada vez mas extendida, ofrecerla al consumidor en filetes mariposa ,es decir, abierto, desprovisto de la espina central y generalmente embarquetada. La exquisitez de su carne lleva aparejada la pronta perdida de frescura disminuyendo por ello sus ventajas y cotización.