

**Nome común:** Pescada,  
carioca ou pixota.

**Nome científico:** *Merluccius merluccius*

Peixe branco con corpo escuro de forma cilíndrico de sobre 1 m de lonxitude. Ten 8 aletas e unha boca con dúas filas de dentes con forma de gancho na mandíbula inferior e unha no superior.

## PESCADA



**Mantén san  
o noso  
corazón**



Péscase por arrastre sobre todo no inverno xa que vive a máis profundidade ou ben por palangre no verán nas zonas de costa. Ten **pouca graxa, tamén ten ácido graxo omega 3, vitaminas B12 e B3 e Potasio**, que permitirá o bo funcionamento do músculo do corazón.

