

Sardina

Sardina pilchardus



INFORMACIÓN *sobre la especie*

Se trata de un pescado azul de cuerpo alargado no muy comprimido, con un dorso de color verde pardo y una banda azulada a lo largo de los flancos.

Es un pez gregario que vive en aguas desde los 12 a los 24 grados, formando grandes bancos. Habita tanto en el litoral como incluso en la costa y es el alimento para muchos depredadores.

Aunque es un pescado que podemos encontrar todo el año, se captura en los meses de junio a octubre cuando viene el calor, ya que el agua de la superficie es más cálida y acumula mayor cantidad de plancton, alimento ideal para este pescado, haciendo que acumule mayor cantidad de grasa, la cual potencia su sabor.

La sardina al ser un pescado azul es rico en Omega 3, vitamina B y selenio.



MAYO



15 CM