

CONSERVAS DE PESCADO, COMO AÑADIRLAS A NUESTRO MENÚ SEMANAL

- La recomendación de consumo de pescados y mariscos es de 3-4 raciones a la semana, variando las especies de pescados entre blancos y azules. En el caso de mujeres embarazadas y en período de lactancia y en menores de 10 años conviene optar solo por especies de bajo contenido en mercurio, evitando el pez espada, atún rojo, marrajo, lucio o cazón. El atún usado en conservas es de otras especies distintas al rojo.

Estas son algunas de las recetas con conservas de pescado fáciles de incorporar al menú:

Tostas. Una solución rápida y saludable para desayunos, tentempiés o cenas rápidas. Lo ideal es usar pan integral y acompañarlos de alguna hortaliza, como tomate, lechuga, endivias, pimientos o berenjena asados...

- **Ensaladas.** Con huevo duro y atún o caballa al natural. Aliñar siempre con aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- **Platos de pasta, patatas o arroz.** Una vez cocidos y escurridos los ingredientes que sirven de base, se añade el atún desmigado o sardinas en aceite.
- **Berenjenas o pimientos rellenos.** Un clásico de la cocina de aprovechamiento. Solo hay que mezclar con un sofrito de cebolla, tomate y especias. El atún, la melva o la caballa quedan estupendos en estas recetas.
- **Croquetas.** Otra receta de la abuela imprescindible. Se pueden hacer de atún, mejillones...
 - La recomendación de consumo de pescados y mariscos es de 3-4 raciones a la semana, variando las especies de pescados entre blancos y azules. En el caso de mujeres embarazadas y en período de lactancia y en menores de 10 años conviene optar solo por especies de bajo contenido en mercurio, evitando el pez espada, atún rojo, marrajo, lucio o cazón. El atún usado en conservas es de otras especies distintas al rojo.

<https://www.academianutricionydietetica.org/saber-comprar/como-usar-conservas-pescado-menu-semanal/>