


















<https://www.mepillasquisando.com>



## PESCADOS AZULES – LOS MAS COMUNES

<p>ANCHOA</p> 	<p>ANGUILA</p> 	<p>ANGULA</p> 	<p>ARENQUE</p> 	<p>ATÚN</p> 
<p>BESUGO</p> 	<p>BONITO</p> 	<p>BOQUERÓN</p> 	<p>CABALLA</p> 	<p>CARPA</p> 
<p>CAZÓN</p> 	<p>CHICHARRO</p> 	<p>CHOPA</p> 	<p>CONGRIO</p> 	<p>EMPERADOR</p> 
<p>JAPUTA</p> 	<p>JUREL</p> 	<p>LAMPREA</p> 	<p>MELVA</p> 	<p>MUJOL- LISA</p> 
<p>PALOMETA</p> 	<p>PARGO</p> 	<p>PEZ ESPADA</p> 	<p>RODABALLO</p> 	<p>SALMON</p> 
<p>SALMONETE</p> 	<p>SARDINA</p> 	<p>SARGO</p> 	<p>TRUCHA</p> 	<p>VERDEL</p> 

El pescado azul o pescado graso, es aquel con una proporción de grasa inserta entre los músculos mayor del 5 %. La denominación azul no atiende a criterios biológicos, sino a nutricionales. En cambio, el pescado blanco o magro contiene aproximadamente solo un 2 %. La cantidad de grasa influye en la coloración, así que gran parte de los pescados grasos tienen coloración externa azul, de ahí su nombre.

<https://www.mepillasquisando.com>