

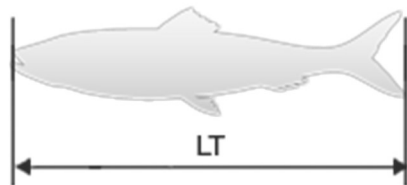
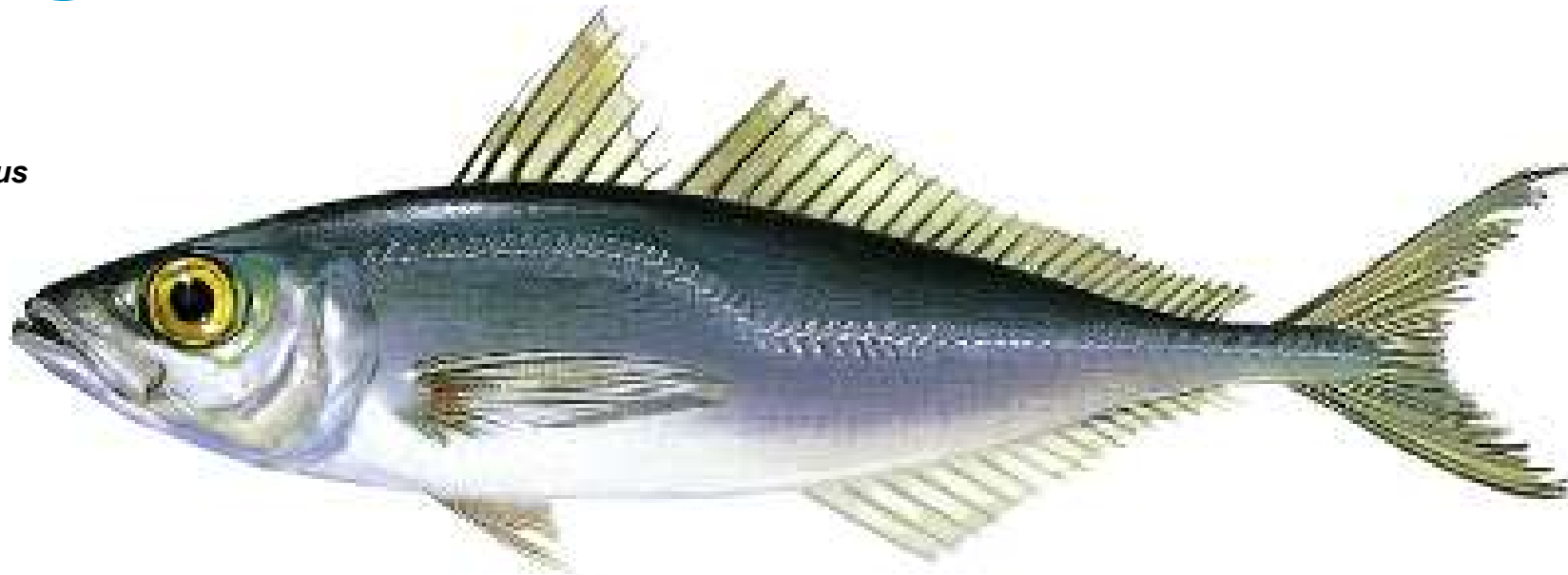
# Jurel

Código FAO: HOM

Nombre científico  
**Trachurus trachurus**

Nombre gallego  
**Xurelo**

Nome castelán  
**Jurel**



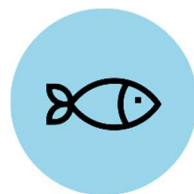
**Talla mínima: 15 cm**

Forma de medición: La talla se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

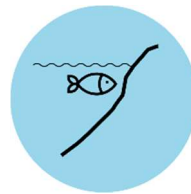
Mejor época de consumo:



ENE FEB MAR ABR  
MAY JUN JUL AGO  
SEP OCT NOV DIC

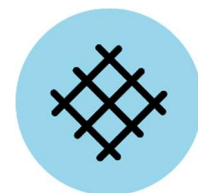


Tipo de producto:  
**Pescado azul**

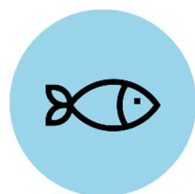


Hábitat:

Se encuentra en fondos arenosos entre 100 y 200 metros de profundidad. Nada formando grandes bancos. Realiza migraciones verticales, por el día permanece próximo al fondo y por la noche se aproxima a la superficie para alimentarse.



Arte de pesca:  
**Cerco  
Enmalle**



Comercialización:  
**Fresco  
Congelado**

## Sabías que...?

El jurel es un pescado de cuerpo alargado, ojos y boca grande e inclinada. Su color varía entre gris, verdosa y azulada en el dorso con reflejos metálicos y los costados son grises plateados y el vientre blanco.

Su cuerpo está totalmente cubierto por escamas pequeñas. Es característica su línea lateral en forma de "S" extendida. La línea lateral está revestida por grandes escamas óseas en forma de escudo. Se alimenta de peces, cefalópodos y zooplancton.

Alcanzan la madurez sexual al segundo año de vida (22 cm) y se reproducen en los meses de verano.

Pueden llegar a medir hasta 40 centímetros de longitud y 1 kg de peso, aunque la longitud habitual es de 15 a 25 cm.

**Minerales:**  
Destaca la presencia de Selenio y Fósforo

Importante aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Alto contenido en ácidos grasos **omega 3**

También aporta Potasio, Hierro, Magnesio y Yodo

Rico en **vitaminas** B12, D, E y niacina

### Como cocinarlo:

Admite múltiples preparaciones como frito, asado a la parrilla, guisado o al horno con patatas.

También es muy sabroso en escabeche, marinado y ahumado.