

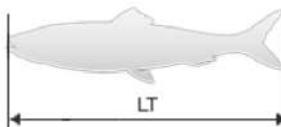
Bolo vermello

Código FAO: ABZ

Nome científico
Ammodytes tobianus

Nome galego
Bolo vermello

Nome castelán
Aguacioso



Tamaño mínimo: ---

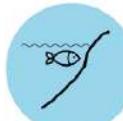
Forma de medición: O tamaño mídese desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal

Mellor época de consumo:

XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



Tipo de producto:
Peixe azul



Hábitat:

Peixe de pequeno tamaño moi común en augas costeiras ata os 30 m, sobre fondos de area, incluidas zonas intermareais e esteiros. Poden atoparse enterrados entre a area ou ben nadando entre augas e formar densos bancos.

Arte de pesca:
Cerco



Comercialización:
Fresco



Sabías que...?

Os bolos son peixes de corpo alongado con cabeza apuntada e a mandíbula superior, extensible, é ligeiramente más curta que a inferior. O corpo está cuberto de escamas situadas en pregues cutáneos.

As marxes das aletas dorsal e anal son rectos, con radios de igual lonxitude.

A cor do dorso é verdosa-azulada, os flancos amarelentos e o ventre prateado

Aliméntanse de zooplanto e constitúen ademais o alimento de numerosos peixes. A posta é na primavera e no outono. Realízase en augas pouco profundas e os ovos son depositados na área pola femia.

Poden acadar un tamaño de ata 20 cm..

Minerais:
ferro, iodo, calcio

Importante aporte de proteínas
de alto valor biológico

Contido en ácidos graxos omega 3

Baixo en calorías

Rico en vitaminas do grupo B

Baixo en Hidratos de carbono

Como cociñalo:

No mercado podémolos atopar a bo prezo. Dan un alto rendemento culinario fritos, que é a mellor forma de preparalos, ou á grella; de feito na zona de Bueu é tradición fritilos nos bares das praias. Non obstante, tamén os podemos guisar, preparar á cazola con tomate e pementos ou facer un guiso de costa moi particular.