

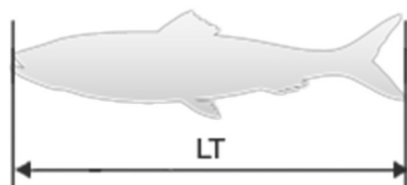
Aguacioso

Código FAO: ABZ

Nombre científico
Ammodytes tobianus

Nombre gallego
Bolo vermello

Nombre castellano
Aguacioso



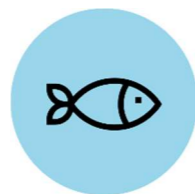
Talla mínima: - - -

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

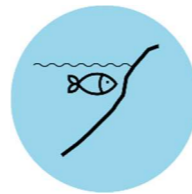
Mejor época de consumo:



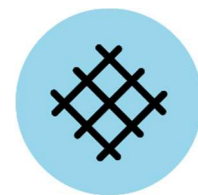
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC



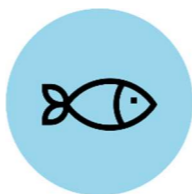
Tipo de produto:
Pescado azul



Hábitat:
Pescado de pequeño tamaño muy común en aguas costeras hasta los 30 m, sobre fondos de arena, incluidas zonas intermareales y estuarios. Pueden encontrarse enterrados entre la arena o bien nadando entre aguas y formar densos bancos.



Arte de pesca:
Cerco



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

Los aguaciosos son peces de cuerpo alargado con cabeza puntiaguda y la mandíbula superior, extensible, es ligeramente más corta que la inferior. El cuerpo está cubierto de escamas ubicadas en pliegues cutáneos.

Las márgenes de las aletas dorsal y anal son rectos, con radios de igual longitud. El color del dorso es verde-azulado, los flancos amarillentos y el vientre plateado

Se alimentan de zooplancton y constituyen además el alimento de numerosos peces. La puesta es en primavera y en otoño. Se realiza en aguas poco profundas y los huevos son depositados en la arena por la hembra.

Pueden alcanzar un tamaño de hasta 20 cm.

Minerales:
hierro, yodo,
calcio

Importante
aporte de
proteínas
de alto valor
biológico

Contenido en
ácidos grasos
omega 3

Bajo en
calorías

Rico en
vitaminas del
grupo B

Bajo en
Hidratos de
carbono

Como cocinarlo:

En el mercado los podemos encontrar a buen precio. Dan un alto rendimiento culinario fritos, que es la mejor forma de prepararlos, o a la parrilla; de hecho en la zona de Bueu es tradición freírlos en los bares de las playas. No obstante, también los podemos guisar, preparar a la cazuela con tomate y pimientos o hacer un guiso de costa muy particular.