

# Lubina o róbalo

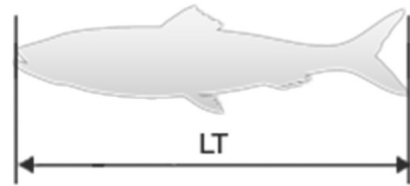
Código FAO: BSS

Nombre científico  
**Dicentrarchus labrax**

Nombre galego

**Robaliza**

Nombre castelán  
**Lubina o róbalo**



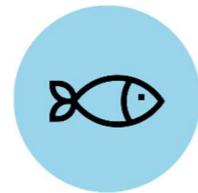
Talla mínimo: 36 cm

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

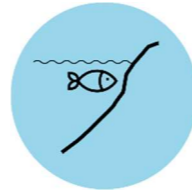
Mejor época de consumo:



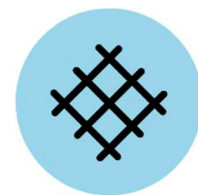
ENE FEB MAR ABR  
MAY JUN JUL AGO  
SEP OCT NOV DIC



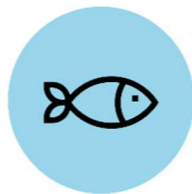
Tipo de producto:  
**Pescado semigraso**



Hábitat:  
**Vive sobre todo tipo de fondos en la zona litoral, desde zonas superficiales hasta los 100 m de profundidad. Habita en costas rocosas y arenales, aunque también penetra en los estuarios.**



Arte de pesca:  
**Enmalle Anzois**



Comercialización:  
**Fresco**

## Sabías que...?

Pescado con el cuerpo alargado y esbelto. En su cabeza, se encuentra la mandíbula con labios carnosos y la boca grande con dientes ubicados sobre los maxilares. Tanto la cabeza como el cuerpo están revestidos de escamas grandes. El color del dorso es gris plateado, más claro en los costados y blanco en el vientre. Posee una mancha negra en la parte superior del opérculo y dos espinas apuntadas.

Gran depredador, se alimenta de peces gregarios, crustáceos y moluscos. Los ejemplares jóvenes forman bancos, pero los adultos son más solitarios.

En el atlántico el período de reproducción tiene lugar en primavera, hasta junio. Su longevidad se sitúa en los 15 años. Tamaño medio de 40 a 65 centímetros, máximo de 1 metro. Puede llegar hasta los 12 Kg de peso.

**Minerales:**  
Destaca Fósforo y Selenio

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

Contenido en ácidos grasos **omega 3**

Contiene todos los **aminoácidos** esenciales

Rico en **vitaminas** del grupo B sobre todo B3 y B12

Bajo contenido en **grasas**

## Como cocinarla:

Su carne blanca y compacta admite tantas preparaciones como se desee: a la sal, guisada, al horno, a la parrilla con diferentes salsas, a la plancha o en caldeirada.

La finura de su carne permite apuestas más atrevidas, como marinada en crudo e incluso en sashimi..