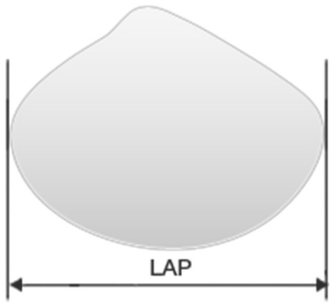
Vieira

Código FAO: SCE

Nombre científico
Pecten maximus

Nombre gallego
Vieira

Nombre castellano
Vieira



Talla mínima: 100 mm

Forma de medición: La talla se establece midiendo el eje mayor o anteroposterior

Sabías que...?

Presenta una concha casi circular con dos valvas desiguales, una de ellas plana de color marrón amarillo (izquierda y superior) y otra convexa (derecha e inferior) de color naranja con tonos pardos y rosados, y con orejas simétricas y del mismo tamaño. La superficie externa de cada valva está provista de 15 a 17 costillas radiales prominentes y redondeadas.
Se alimenta de fitoplancton que filtra del exterior.
Se captura desde embarcación con rastro de vieira. Se comercializa eviscerada por empresas autorizadas tras pasar por un proceso de depuración.
Es hermafrodita con fecundación externa. La zona gonadal tiene dos partes, una anaranjada en la parte inferior que es la femenina y otra blanquecina en la superior, que es la masculina.

Minerales: Selenio, Calcio, Yodo, Fósforo, Hierro y Potasio

Destaca el aporte de ácidos grasos **omega 3**

Fuente de **proteínas** de alto valor biológico

Alimento de **bajo contenido calórico**

Destaca, niacina y **Vitamina** B12.

Mejor época de consumo:

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

Tipo de produCto:
Molusco bivalvo

Hábitat:
Se encuentra desde el límite inferior de marea baja hasta los 180 m de profundidad, siendo más abundante entre 10 y 40 m. Aparece sobre fondos de arena firme, grava o maërl.

Arte de pesca:
Rastro de vieira

Comercialización:
Fresca
Congelada
Refrigerada

Como cocinarla:

Las vieiras admiten múltiples preparaciones. Con una leve capa de pan rayado y al horno, rebozadas y fritas o en empanada son un manjar.

Se pueden degustar también a la plancha con unas gotas de limón, a la parrilla, ahumadas, a la sal o marinadas.

Además se pueden consumir en ensalada o acompañando a pastas, arroces, risottos o fideuás.

pescadeRías ¿de onde se non?
XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DO MAR
UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo e de Pesca (FEMP)
X21 22