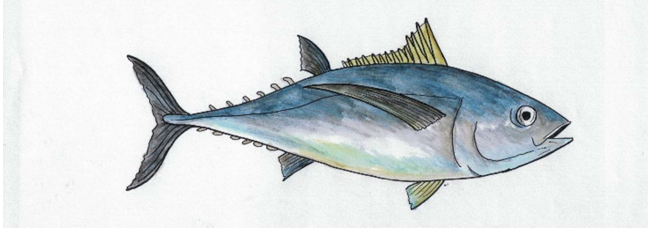


El peix de la setmana



Bonítol en Marmitako

El bonítol es un peix blau que es diferencia dels de la seva família per unes franges que li arriben fins a la cua. És pescat tant pel mètode de palangre com pel de xarxes a la deriva. Té un alt contingut amb greix (6 de cada 100gr) i és molt ric en Omega 3, pel que contribueix a reduir el colesterol i els triglicèrids a la sang i les malalties cardiovasculars. Té vitamines del grup B, principalment, i també dels grups A i D, i conté minerals com el Potassi, el Fòsfor, Magnesi, Ferro i Iode.