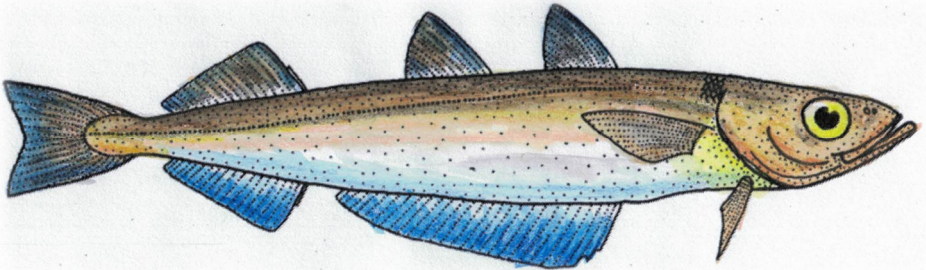


# El peix de la setmana

Maires arrebossades amb amanida



La maira es un peix blanc pescat pel mètode d'arrossegament al Mediterrani i Cantàbric, bàsicament. Té un baix contingut en greix, i un alt contingut en proteïnes i minerals, com per exemple el iode i vitamines del grup B.