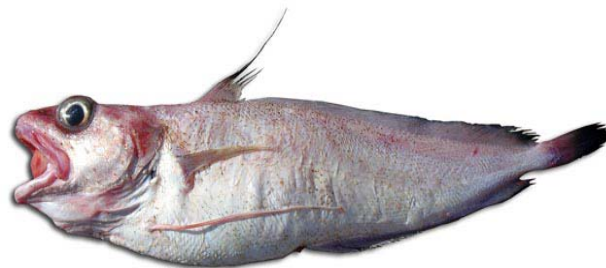


FAO GFB	NOME COMERCIAL	ABRÓTEA-DO-ALTO (Greater forkbeard)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Phycis blennoides</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Cordados	
		Classe	Actinopterygii	
		Ordem	Gadiformes	
Família		Phycidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Espécie bentopelágica. Ocorre em fundos rochosos entre os 400 e os 630m de profundidade. Os juvenis mantêm-se perto da zona costeira e os adultos deslocam-se mais para o largo.

Alimenta-se de invertebrados e de pequenos peixes.

Primeiro raio da primeira dorsal alongado. Barbatanas pélvicas longas e filamentosas, estendendo-se para além da origem da anal. Cor acastanhada ou acinzentada dorsalmente e mais clara ventralmente.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
MÉTODO DE CAPTURA	Palangre, Rede de Arrasto e de Emalhar
MODO DE APRESENTAÇÃO	Pescado fresco e inteiro; filetes
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral
OBSERVAÇÕES	Juliana (Denominação comercial autorizada apenas na Região Autónoma dos Açores)

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo), Manual Prático de Identificação de Peixes Ósseos da Costa Continental Portuguesa (2015) – IPMA, DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ABRÓTEA-DO-ALTO (por 100g de produto) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		74/311,1
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,1
	Ácidos gordos saturados (g)	0,02
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,01
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,03
	EPA (mg)	4,2
	DHA (mg)	26,0
	Hidratos de Carbono (g)	-
	Proteína (g)	17,2
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	1,1
	Colesterol (mg)	22

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	0,65
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	<0,7
A-tocoferol (E) (mg)	0,038
Tiamina (B1) (mg)	0,034
Riboflavina (B2) (mg)	0,027
Niacina (mg)	0,56
Vitamina B6 (mg)	0,064
Vitamina B12 (µg)	0,44
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	63
Potássio (K) (mg)	358
Cálcio (Ca) (mg)	11
Fósforo (P) (mg)	229
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	0,5

* Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Abrótea-do-alto é um peixe **sem gordura** e com alto teor de **proteína**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de vitamina B12, potássio e fósforo.