

<b>FAO ELE</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>ENGUIA</b> (European ell)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Anguilla anguilla</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Cordados</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
Ordem		<b>Anguilliformes</b>		
	Família	<b>Anguillidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie catádroma, i.e., vive nos rios, lagos ou albufeiras durante a fase juvenil. Quando atinge a maturidade sexual (entre os 6 e 12 anos para machos, e entre os 9 e 18 anos para fêmeas), regressa ao local onde nasceu: no oceano (Mar dos Sargaços). Fêmeas maiores (até 1,5m) do que os machos (até 50cm). Corpo alongado, cilíndrico. Mandíbula mais proeminente do que a maxila. Barbatana dorsal situada acima da extremidade das barbatanas peitorais. Coloração variável consoante o ciclo de vida: juvenis são translúcidos; os imaturos têm o ventre amarelo e dorso verde-escuro; reprodutores com ventre prateado e dorso negro.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	22cm
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27) Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Arrasto de fundo, Anzol, Armadilha
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Pescado fresco e inteiro
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado; Conserva (depois de fumada); Congelada
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Estado crítico de perigo (CR) <a href="http://www.iucnredlist.org/details/60344/0">http://www.iucnredlist.org/details/60344/0</a>

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), Ictioterm, DGAV, DGRM, IPMA, ICNF, Comissão Europeia.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENGUIA (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		303/1250
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	27,7
	Ácidos gordos saturados (g)	8,6
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	2,4
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	9,4
	EPA (mg) **	4428,3
	DHA (mg) **	3446,5
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	13,4
	Sal (mg)	190
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	57,4
	Colesterol (mg)	26

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	887
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	16
A-tocoferol (E) (mg)	2,4
Tiamina (B1) (mg)	0,28
Riboflavina (B2) (mg)	0,26
Niacina (mg)	1,3
Vitamina B6 (mg)	0,15
Vitamina B12 (µg)	1,9
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	9,3

MINERAIS	
Cinza (g)	1,2
Sódio (Na) (mg)	77
Potássio (K) (mg)	180
Cálcio (Ca) (mg)	140
Fósforo (P) (mg)	250
Magnésio (Mg) (mg)	16
Ferro (Fe) (mg)	0,5
Zinco (Zn) (mg)	2,5

\*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

\*\*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 Enguia é um peixe com alto teor de **ómega – 3** e **vitamina D**. É também fonte de **proteína** e **vitamina A**.

Fornecer ainda uma quantidade significativa das vitaminas B12, E, tiamina e riboflavina, e ainda dos minerais cálcio, fósforo e zinco.