



El bacalao es un plato que no puede faltar en el menú de una sidrería

# El bacalao, un alimento indispensable

El bacalao es un pescado cuya carne, convenientemente curada, llega a ser un alimento muy apreciado. Y el bacalao es un alimento indispensable en la sidrería. La tradición viene desde muy atrás. Hace muchos años, el bacalao era un alimento básico y estaba a disposición de todas las economías y por ende podía encontrarse en cualquier caserío.

A lo largo de los años, el bacalao ha permanecido como un plato típico en las sidrerías. En tortilla y frito, todas las sidrerías preparan este preciado manjar en sus establecimientos.

El bacalao es un pescado muy rico en vitaminas, siendo su carne la base de alimentación de algunos pueblos. El bacalao, capturado en las aguas limpias y frías del Atlántico norte, es una fuente de proteínas altamente apreciada por millones de personas.

Su secreto, basado en la experiencia

que da la tradición, es su método de captura.

## Gran valor proteínico

El bacalao contiene elevadas cantidades de sales minerales, así como vitaminas A y D. Cien gramos de bacalao salado aportan a la dieta 39 gramos de proteínas, 7,2 gramos de grasas y 230 calorías.

Sus proteínas son de elevado valor biológico al estar formadas por todos los aminoácidos esenciales. Contiene vitaminas A, B, C y D, y entre las sales minerales destaca su contenido en potasio, calcio y magnesio. Todo ello lo convierte en un alimento adecuado en épocas de crecimiento y desarrollo, así como en épocas de ejercicio físico e intelectual intenso.

## El desalado del bacalao

Una vez cortado en trozos, el bacalao

*EL bacalao es un pescado rico en vitaminas y contiene elevadas cantidades de sales minerales*

*ESTE alimento se ha consolidado como un plato típico en las sidrerías*

se pone al chorro del grifo para quitarle la sal fina de su parte exterior. Se echa a un recipiente, donde se tiene en agua durante 48 horas y se cambia el agua tres veces. Después se saca, se escurre y se desescama. Una vez limpio y escurrido, el bacalao está listo para cocinar.