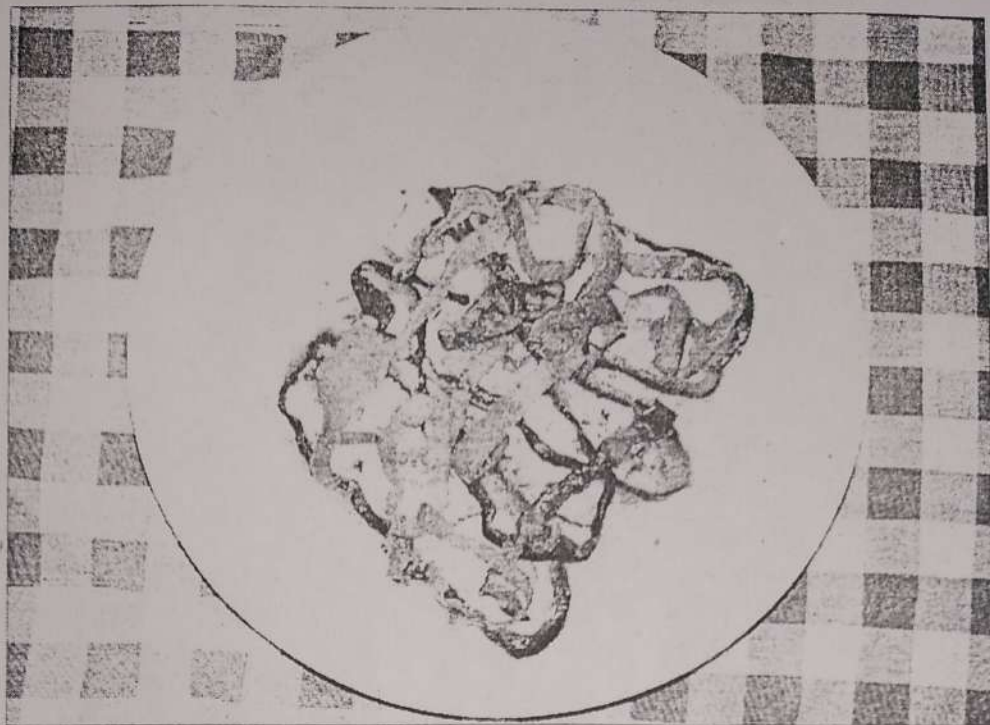




Las cualidades del bacalao y la tradición de su consumo en sidrerías se unen para proporcionar un plato de muy alto valor. Es, sin duda, una forma inmejorable de comenzar el menú.

EL BACALAO, EN TORTILLA O FRITO

El bacalao es un pescado cuya carne, convenientemente curada, llega a ser un alimento muy preciado. Y además, se ha convertido en un elemento indispensable en las sidrerías. La tradición viene de 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. Es

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

tan a la dieta 39 gramos de proteínas, 230 calorías y 7.2 gramos de grasas.

Sus proteínas son de alto valor biológico al estar formadas por todos los aminoácidos esenciales. Contiene vitami-

nas 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 creci-

miento y desarrollo, así como en épocas de ejercicio físico e intelectual intenso.

Lo cierto es que las muchas propiedades del bacalao justifican su merecida fama, y su sabor, frito o en tortilla, le hace acreedor de un lugar de honor en los menús de la sidrerías.

El bacalao es rico en vitaminas y alberga elevadas cantidades de sales minerales; es muy recomendado para épocas de crecimiento

que da la tradición, es su método de captura.

Grandes cualidades

El bacalao contiene elevadas cantidades de sales minerales, y vitaminas A y D. 100 gramos de bacalao salado apor-