

# **Il Cefalo o Verzelata è la specie della settimana**

25/02/2019

Pesce dal corpo affusolato, testa conica e muso appuntito. È di un colore grigio scuro argenteo che, sul ventre, sfuma sino al bianco. Come il cefalo lotregano presenta una macchia dorata, ma il suo muso è più appuntito.

Ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi. Buon apporto di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B. Basso il tenore in sodio.

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, prediligi i mesi da ottobre a febbraio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

Qualità delle carni ottime, carni sode e saporite. La loro qualità dipende molto dalla stagione e dal luogo di pesca.