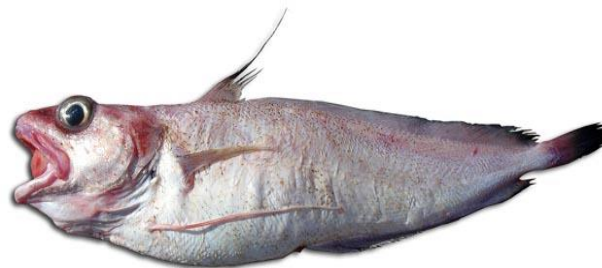


<b>FAO GFB</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>ABRÓTEA-DO-ALTO<sup>i</sup></b> (Greater forkbeard)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Phycis blennoides</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Chordata</b>	
		Classe	<b>Actinopterygii</b>	
		Ordem	<b>Gadiformes</b>	
Família		<b>Phycidae</b>		



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.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	-
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Palangre; rede de arrasto e de emalhar
<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
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a peixe
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Espécie da Lista Vermelha IUCN – Falta de informação <a href="https://www.iucnredlist.org/species/198603/18986291">https://www.iucnredlist.org/species/198603/18986291</a>

Fonte: Guia do Consumidor de Pescado (Vale do Bispo); Manual de identificação de peixes ósseos da costa continental portuguesa – Principais características diagnosticantes, IPMA (2018); DGAV; DGRM; Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007).

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ABRÓTEA-DO-ALTO (por 100g de parte edível) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		70/296
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	0,1
	Ácidos gordos saturados (g)	0
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0
	EPA (mg)	4,2
	DHA (mg)	26,0
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	17,2
	Sal (g)	0,2
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	81,5
	Colesterol (mg)	22

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	1
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0,4
A-tocoferol (E) (mg)	0,04
Tiamina (B1) (mg)	0,03
Riboflavina (B2) (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,56
Vitamina B6 (mg)	0,06
Vitamina B12 (µg)	0,44
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	12

MINERAIS	
Cinza (g)	1,1
Sódio (Na) (mg)	63
Potássio (K) (mg)	360
Cálcio (Ca) (mg)	11
Fósforo (P) (mg)	230
Magnésio (Mg) (mg)	28
Ferro (Fe) (mg)	0,2
Zinco (Zn) (mg)	0,5

\*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2019. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

\*\* Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumido em Portugal. ISSN 0872-914X. Publicações avulsas IPIMAR, 11, 2004.

**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.

<sup>i</sup> A presente versão foi revista e atualizada quanto às observações e composição nutricional da espécie.