

# MEJILLÓN

Es un molusco bivalvo de conchas negras que filtra el agua para alimentarse de sus nutrientes en suspensión.



El mejillón se cultiva principalmente en las rías gallegas donde se producen alrededor de 300.000 toneladas al año, aproximadamente la mitad de la producción mundial.

El sector mejillonero en esta zona tiene una influencia decisiva en la economía y en el empleo, donde las 3.337 bateas dedicadas a su cultivo generan unos 11.500 puestos de trabajo directo y 7.000 indirectos.

## ASPECTOS NUTRICIONALES

Los mejillones son ricos en proteínas, hierro, yodo, calcio, magnesio y potasio. También tienen abundantes vitaminas, especialmente vitamina B1, B2 y B3. Además de tener un contenido en ácidos grasos muy equilibrado, lo que hace que este producto sea gastronómicamente muy sabroso y saludable en todas las formas en las que está disponible en los mercados: fresco, congelado o en conserva.

# SELECCION DE PINCHOS

- *SALPICÓN DE MEJILLONES CON VINAGRETA DE LIMÓN*
- *MEJILLONES EN SU CONCHA CON AJO Y VINO BLANCO*
- *CUCHARITA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON MEJILLÓN*
- *CREMOSA SOPA DE MEJILLONES AL AZAFRÁN*
- *RISOTTO DE CALABAZA Y MEJILLONES*
- *MINIPIZZAS MARINERAS*
- *OREO DE MEJILLONES*



## SELECCION DE VINOS CON DENOMINACION DE ORIGEN

*ALBARIÑO PAZO DE GALEGOS  
VENDIMIA SELECCIONADA 2008*

*RIBEIRO VIÑA COSTEIRA  
VENDIMIA 2009*

