

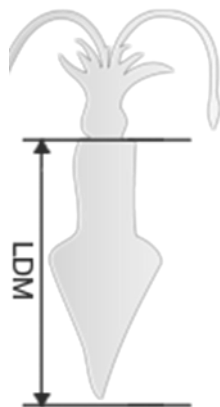
Choco

Código FAO: CTC

Nome científico
Sepia officinalis

Nome galego
Choco

Nome castelán
Choco, jibia, sepia



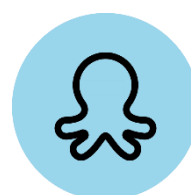
Tamaño mínimo: 8 cm

Forma de medición: O choco mídese pola lonxitude dorsal do manto

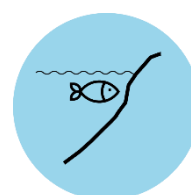


Mellor época de consumo:

XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV **DEC**



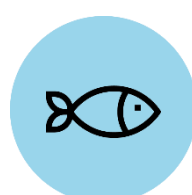
Tipo de produto:
Cefalópodo



Hábitat:
Fondos areosos e cubertos de algas e zostera.
Atópase desde augas superficiais ata 200 m de profundidade.



Arte de pesca:
Trasmallos Nasas



Comercialización:
Fresco
Conxelado

Sabías que...?

Posúe 8 brazos e dous tentáculos máis longos cos que captura as súas presas.

Ten unha cuncha interna que axuda a manter a rixidez do seu corpo e a flotabilidade.

Posúe unhas células con pigmentos, chamadas cromatóforos, que lle permiten alterar a cor, o aspecto e a forma do seu corpo nun instante. Utiliza o sifón para desprazarse bombeando auga a chorro e para expulsar tinta para fuxir dos depredadores.

Non distingue as cores e o seu campo de visión é de 180 graos.

Teñen na boca un pico de quitina, chamado pico de loro, co que tritura os crustáceos dos que se alimenta.

Na época de reprodución os machos adoitan diferentes cores e formas para atraer ás femias. A posta dos ovos realízase sobre as algas e pradeiras de zostera.

Aporta cantidades importantes de calcio, potasio fósforo e zinc

Aporta **proteínas** de alto valor biolóxico

Rico en **aminoácidos** esenciais

Escaso contido **calórico**

Rico en **vitaminas E, B12, B2, B3** ou niacina e-B42

Como cociñalo:

A forma máis tradicional é guisado na súa tinta con arroz, patacas ou fabes, pero admite outras preparacións como encebollado, en croquetas, á grella, en caldeirada, á galega, estilo á feira, frito rebozado á romana, etc,