



LIBA (Merlangus merlangus)



DESCRIPCIÓN

El color del dorso es gris amarillento o gris verdoso con tonos rojizos y violáceos. Los flancos son plateados y tienen estrías sinuosas características. El vientre es amarillo y tiene una mancha muy típica sobre la raíz de la aleta pectoral. Tiene un cuerpo más esbelto que el bacalao y las escamas son muy pequeñas.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA	
PARTE COMESTIBLE DEL PESCADO	52%
CONTENIDO PROTEICO	14%
CONTENIDO EN GRASA	1,5%
CALORIAS	80 Kcal.

FORMAS DE PRESENTACIÓN EN EL MERCADO

Normalmente se presenta entera y fresca, aunque también sin tripa e incluso abierta para cocinar a la plancha.

La liba es un pescado que con mucha frecuencia suele llegar al mercado ya fileteada y sin espinas, lo que la hace muy apropiada para el consumo de niños y ancianos.