**Sardinha**

**Sardina pilchardus**

Tamanho mínimo de pesca 13 cm.

Vantagens:

**-**Um importante lipido:omega-3,que se julga ser um protetor do coração.

-A Sardinha é uma excelente fonte de vitaminas e minerais, tais como: Cálcio, Potássio, Fósforo, Magnésio, Ferro, sódio e Selênio. Além das Vitamina A,Vitamina do Complexos B e Vitamina D. Continue lendo sobre os benefícios da Sardinha para Saúde.

Embora tenha recebido o nome da ilha da Sardenha, vai encontrar-se em todos os lugares do Nordeste do Oceano Atlântico e no Mediterrâneo para o Mar de Mármara e o Mar Negro.

Não há sardinha fresca em dezembro e janeiro, porque é a época de reprodução.

Links: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sardinha>

http://guiapescado.wwf.pt/fishstories/sardine/