

Também sou transformada em farinha de peixe (ração animal) e óleo (fabrico de tintas e vernizes).

- **Skrei:** Quando és embalada, o que acontece à embalagem?

- **Sardinha:** Vai para a reciclagem, pois claro!

- E tu Skrei, como chegas a Portugal?



- **Skrei:** Sou pescado na Noruega, na zona de pesca de barco. Após a minha captura, procede-se á sangria, ao descabeço e evisceração e ao corte ventral da minha espinha. Ah!... E já me estava a esquecer. A partir do meu fígado e das minhas ovas é confeccionada uma iguaria rica em vitamina D que é "Molife". Depois sou congelado e transportado para Portugal. Quando chego às indústrias portuguesas, passo por várias etapas até ser consumido, que são: lavagem, salga, maturação e secagem.

-**Sardinha:** E como és consumido?

-**Skrei:** Embalado, seco e fresco.

-**Sardinha:** E o que acontece às embalagens?

-**Skrei:** Vão para a reciclagem.

-**Sardinha:** Também és benéfico para a saúde?

-**Skrei:** Sim! Para além de ser rico em ácidos gordos, ómega-3, vitaminas e proteínas, sou rico em iodo. Estes nutrientes são muito importantes para o metabolismo e essenciais para o crescimento e desenvolvimento do cérebro das crianças.

E tu, és benéfico para a saúde?

-**Sardinha:** Sim, claro! Também sou rica em ómega-3, fonte de vitaminas D e B12, ferro, fosforo e magnésio.

