

Trout, can't be any healthier!

TROUT is a fresh water species of the Salmonidae family which grows in rivers and lakes in North America, Asia, and Europe, in cold highly food safe waters or springs.

Trout also can be grown and precisely due to the conditions in which it develops, water quality must be extremely clean and oxygenated, since they are very demanding animals to survive. Due to these circumstances, it is very difficult to find any contaminants or toxins in their bodies. Therefore, trout are a source of the highest quality protein food.

Trout are fish that contribute essential amino-acids and their meat is low in fat. Furthermore, they have a high vitamin A and B content and also contain interesting amounts of calcium and phosphorus.

Trucha... más saludable, ¡imposible!

La trucha es un pescado que aporta aminoácidos esenciales y su carne es baja en grasas. Además brinda un alto contenido en vitaminas A y B, también contiene interesantes cantidades de calcio y fósforo

La trucha es una especie de agua dulce de la familia de los salmónidos que crece en ríos y lagos de Norte América, Asia y Europa en aguas frías de alta inocuidad o de manantial.

La trucha también puede ser cultivada y precisamente por las condiciones en las que se desarrolla, la calidad del agua debe ser extremadamente limpia y estar bien oxigenada, pues es un animal muy exigente para sobrevivir. Ante estas circunstancias es muy difícil encontrar en su cuerpo contaminantes o toxinas, por eso es una fuente de alimento proteínico de la más alta calidad.

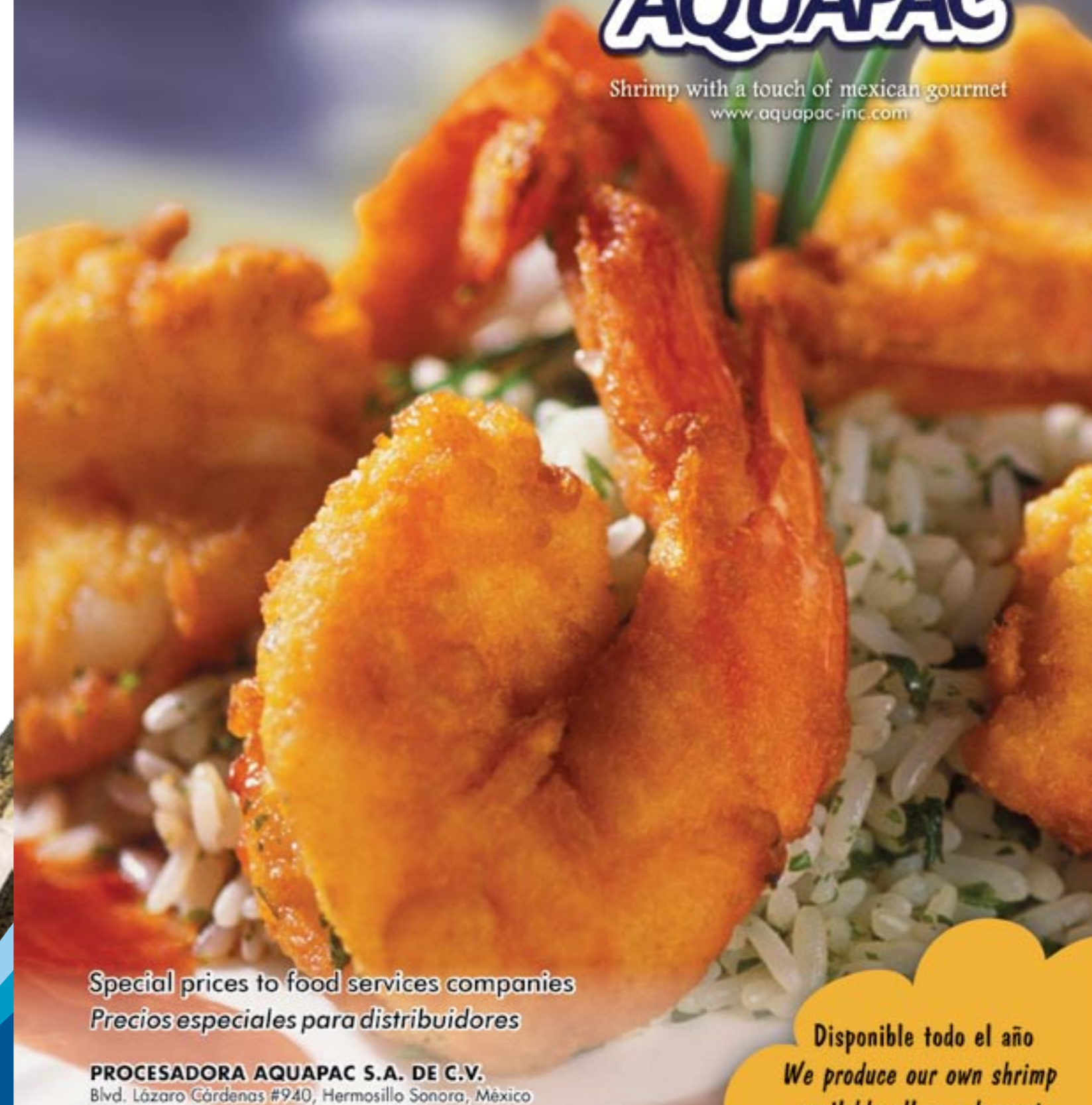


The Color and Flavor of Mexican Shrimp

El color y sabor del camarón mexicano



Shrimp with a touch of mexican gourmet
www.aquapac-inc.com



Special prices to food services companies
Precios especiales para distribuidores

PROCESADORA AQUAPAC S.A. DE C.V.

Bldv. Lázaro Gárdenas #940, Hermosillo Sonora, México

Tel. + 52 (662) 260-4440, + 52 (662) 260-4441

Phone number in the U.S. (520) 223 7225

Email: sales@aquapac-inc.com, info@aquapac-inc.com, ventas@aquapac-inc.com

Disponible todo el año
We produce our own shrimp available all year long at the very best price

A Functional Food

Functional foods are those which, through special additives, provide a benefit which exceeds basic nutrition.


Diverse studies have been conducted as regards the consumption of seafood which have provided very positive results. An example thereof is a recent analysis performed by the University of Melbourne in Florida, USA, which revealed that eating fish and other foods with a high Omega 3 content, decreases the risk of eye-sight problems. This study found that fatty Omega 3 acids are associated to a 38% decrease in age-related macular degeneration (AMD) and, specifically that eating fish twice a week, as compared to once or twice a month, prevents the risk of acquiring AMD 37%

On the other hand, trout is a species with a large amount of nutritious components in their natural state. Therefore, eating trout is also recommended since this fish is excellent for a person's health.

Benefits of trout

Trout is a fish that contribute a source of essential amino-acids and furthermore, have a high content of vitamins A and B.

Trout also contain interesting amounts of calcium and phosphorous, as well as a low energetic content (low in fats). A portion of trout can have only 40 calories, or from zero to one gram of fat.

Experts recommend eating trout, because in comparison to other fish species, this one is special due to its texture and flavor. Furthermore, when cooked, it can also acquire the flavor of a condiment. In conclusion, this fish is a fresh, delicious food which contains no cholesterol and which, most of all, provides health and contains large amounts of Omega 3. 

Un alimento funcional

Los alimentos funcionales son aquellos en los cuales, a través de aditivos especiales, proveen un beneficio que supera la nutrición básica.


En relación al consumo de pescados y mariscos se han realizado diversos estudios que arrojan resultados muy positivos. Un ejemplo de esto es un reciente análisis realizado por la Universidad de Melbourne en Florida, USA el cuál reveló que consumir pescado y otros alimentos con alto contenido de Omega 3 reduce el riesgo de problemas de la vista. Este estudio encontró que los ácidos grasos Omega 3 estaban asociados con reducir en un 38 por ciento los riesgos de degeneración macular asociada a la edad (AMD, por sus siglas en inglés) y en específico, que el consumo de pescado dos veces por semana comparado con una o dos veces por mes, previene el riesgo de adquirir AMD en un 37 por ciento.

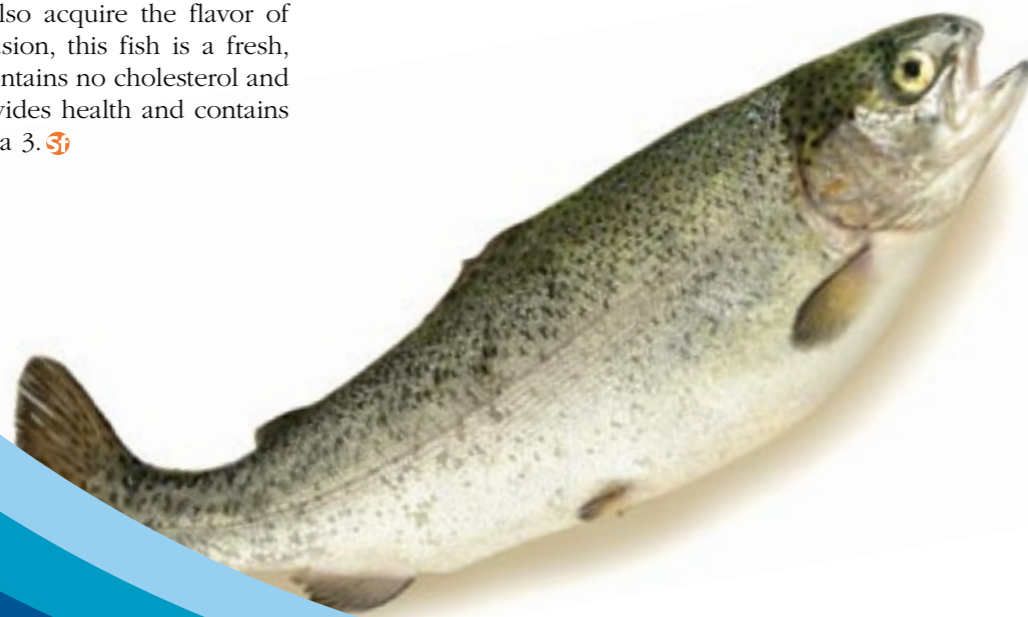
Por su parte, la trucha es una especie que cuenta con una gran cantidad de componentes nutritivos en su estado natural, es por esto que también se recomienda su consumo por ser un excelente proveedor de salud.

Beneficios de la trucha

La trucha es un pescado que aporta una fuente de aminoácidos esenciales y además brinda un alto contenido en vitaminas A y B.

La trucha también contiene interesantes cantidades de calcio y fósforo, así como un bajo contenido energético (es baja en grasas), una porción de este pescado puede tener tan sólo 40 calorías o de cero a un gramo de grasa.

Los expertos recomiendan consumir trucha porque a diferencia de otras especies, ésta se distingue por su textura y sabor, además de que al cocinarla puede adquirir también el sabor de un condimento. En conclusión, este pescado es un alimento fresco, delicioso y sin colesterol y sobre todo un proveedor de salud y con un alto contenido en Omega 3. 



Crab-Stuffed Trout

Ingredients

- 2 6-ounce whole trout, cleaned and boned
- 3 teaspoons reduced-sodium soy sauce, divided
- 3 ounces cooked crab meat, shredded
- 2 slices bread made into bread crumbs
- 1/2 cup carrots, shredded
- 1/4 cup celery, thinly sliced
- 1/4 cup green onion, thinly sliced
- 1 egg white, slightly beaten
- 1 tablespoon lemon peel, grated
- 1 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- Lemon wedges

Preheat oven to 375o F . Wash trout and pat dry with paper towels. Place on foil-lined baking sheet. Brush inside cavities lightly with one-half the soy sauce. Combine remaining soy sauce, crab meat, bread crumbs, carrots, celery, onion, egg white, lemon peel, garlic powder and pepper in a small bowl. Place one-half the stuffing inside each trout. Bake 30 minutes. Serve with lemon wedges.

Truchas rellenas de cangrejo

Ingredientes

- 2 truchas enteras, limpias y deshuesadas de aproximadamente 150 gr cada una.
- 3 cucharaditas de salsa de soya reducida en sodio, dividida en dos partes
- 100 gr de carne de cangrejo deshebrada y cocida
- 2 rebanadas de pan molido
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de apio picado
- 1/4 taza de cebollines picados
- 1 clara de huevo batida
- 1 cucharada de rayadura de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- Rebanadas de limón.

Calentar el horno a 190o C. Limpiar las truchas y secar con servilletas de papel. Colocarlas sobre una bandeja para hornear. Con una brocha, bañe las cavidades con salsa de soya. En un recipiente mediano, mezclar todos los ingredientes restantes incluyendo la salsa de soya. Rellenar cada trucha con la mezcla y hornear durante 30 minutos. Servirlas con rebanadas de limón.

