

Como cortar el pescado en filete

para remover contaminantes Polichorobiferinos (PCBs) y Dioxina que se depositan en la grasa.



DETÉNGASE
VERIFIQUE ✓
Disfrute 🍴

En lugar de cocinar el pescado entero, corte la grasa y la piel para eliminar los productos químicos como los PCBs.

1

Haga una sola cortada profunda donde termina la cabeza y donde la carne empieza. Corte diagonalmente detrás de la primera aleta.



2

Meta el cuchillo alrededor de una pulgada de profundidad, y páselo por el lado de la aleta dorsal hasta llegar a la cola.

Repita los pasos 1-2 al otro lado del pescado.

3

Separe el filete del armazón/esqueleto con varios cortes rectos y poco profundos. No use demasiada presión o le quedarán espinas en su filete. Repita este proceso al otro lado del pescado.



4

Para remover la piel, sostenga la punta de la cola del filete, y pase el cuchillo entre la piel y la carne en dirección hacia donde estaba la cabeza.



Escoja los peces más seguros para comer del Río Cape Fear.

Algunos tipos de peces contienen contaminantes que pueden ser dañinos para la salud.

➔ Visite: bit.ly/eatsafefish Llame al: (919) 707-5900

Diagrama por Heather Hardison Letras e Ilustración