

WHITING



Whiting (silver hake) from Massachusetts is an affordable, sustainable, healthy, delicious flaky white fish.

Whiting can be eaten whole or filleted. Grill, bake or fry: it will cook quickly and have a mild, sweet flavor.

Please inquire about purchasing local whiting.

O badejo de Massachusetts (em inglês *whiting* ou *silver hake*) é um peixe branco de escamas acessível, sustentável, saudável e delicioso.

O badejo pode ser consumido inteiro ou em filés. Grelhado, assado ou frito: ele cozinha rapidamente e tem um sabor suave e doce.

Informe-se antes de comprar nosso badejo.

La pescadilla (merluza plateada) de Massachusetts es un pescado blanco de textura suave, asequible, sostenible, saludable y delicioso.

La pescadilla puede comerse entera o fileteada. A la parrilla, horneada o frita: se cocina rápido y tiene un sabor dulce.

Pregunte dónde comprar pescadilla (o merlán) local.

来自马萨诸塞州的怀廷鱼（银鳕鱼）是一种片状白鱼，经济实惠、健康、美味，且可持续发展。

怀廷鱼可以整条食用或切片食用。烧烤、烘烤或煎炸时很快熟透，味道清淡，且有一丝甜味。

请咨询如何购买当地的怀廷鱼。

懷廷魚（銀鱈魚）出自麻省，是一種片狀白魚，經濟實惠、健康、美味，且可持續發展。

懷廷魚可以整條食用或切片食用。燒烤、烘烤或煎炸時很快熟透，味道清淡，且有一絲甜味。

請諮詢如何購買當地的懷廷魚。

Cá Whiting (cá tuyết bạc) ở Massachusetts là một loại cá trắng có vảy, thịt rất ngon, tốt cho sức khỏe, nguồn cá tồn tại lâu dài, giá không mắc.

Cá Whiting có thể ăn nguyên con hoặc phi lê. Nướng vỉ, nướng lò hoặc chiên: sẽ mau chín và có mùi nhẹ, ngọt thịt.

Hãy hỏi mua cá whiting ở địa phương.



[MASS.GOV/MARINEFISHERIES](https://www.mass.gov/marinefisheries)