



MARISCOCRUSTÁCEO

Cigala

(Nephrops norvegicus)

La cigala es un crustáceo marino que habita en las aguas del Cantábrico y del Mediterráneo. Este animal se caracteriza por tener un cuerpo alargado, encerrado en un caparazón articulable de color anaranjado. La cigala posee 8 patas articuladas y dos pinzas alargadas en la parte delantera, que terminan en bordes dentados.

Las cigalas viven a grandes profundidades, generalmente cerca de los 800 metros, y pasan la mayor parte del tiempo escondidas en la arena, saliendo sólo al anochecer y al amanecer para cazar.

Es posible diferenciar a simple vista a los machos de las hembras ya que estos tienen en la parte dorsal del lomo unos hilos más gruesos y visibles que los de las hembras.

En cuanto a sus usos culinarios, la cigala se ha convertido en uno de los mariscos por excelencia gracias a su inconfundible sabor y a los bajos aportes calóricos de su carne, que a su vez destaca por su concentración de vitaminas del grupo A.



Escamarlà



Cigala



Zigala



Escamarlà

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	85 Kcal
Grasas	1,5 gr
Proteínas	17.70 gr
Colesterol	105 Mg
Sodio	400 Mg
Azúcares	0,50 gr
Calcio	100 Mg
Hierro	1 Mg
Vitamina B3	27 Mg
Vitamina B12	1 Mg

El Dato Curioso

Una madre muy "responsable"

Nadie podrá negar que la cigala hembra es una madre de lo más abnegada ya que cuida y transporta a sus más de 4000 huevos en la parte baja de su cola durante cerca de 9 meses.



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Cantábrico y Mediterráneo.

Todo el año.

Pesca con nasas y también con arte de arrastre.