



## MARISCOCRUSTÁCEO

### Bogavante de Importación

*(Homarus americanus)*

El bogavante americano es un crustáceo de cuerpo grande y alargado que habita en las aguas frías de América del Norte. Se caracteriza por tener un color rojizo que lo diferencia de su pariente europeo, cuya tonalidad es más azulada.

Este crustáceo cuenta con un par de robustas pinzas que usa para partir y triturar su comida. Además también posee dos antenas de gran longitud que le sirven para explorar el medio. El bogavante americano es un animal de costumbres nocturnas que habita en los fondos arenosos de aguas poco profundas, y que vive recluido en cuevas durante el día.

En cuanto a sus usos gastronómicos, su carne fina y tersa lo ha convertido en uno de los mariscos más apreciados. Así mismo también se trata de un alimento saludable y nutritivo ya que contiene ácidos grasos Omega, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, vitamina A y numerosos minerales tales como fósforo, calcio y hierro.

### El Dato Curioso

#### El bogavante caníbal

Los bogavantes no son especialmente escrupulosos con su alimentación, ya que son capaces de comer casi todo lo que pasa por sus pinzas, incluidos sus propios congéneres. De ahí que en la cría en cautividad del bogavante se inmovilicen sus pinzas para evitar que se devoren unos a otros.



### Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	91 Kcal
Proteínas	18,3 gr
Lípidos	2 gr
Colesterol	200 Mg
Sodio	270 Mg
Potasio	212 Mg
Calcio	60 Mg
Fósforo	242 Mg
Hierro	0,70 Mg
Vitamina B2	0,11 Mg
Vitamina B1	0,12 Mg
Vitamina B12	1 Mg



ORIGEN



Atlántico Noroeste  
(Cánada y EEUU).

TEMPORADA



Todo el año, aunque el  
mejor momento es de  
Mayo a Agosto.

MÉTODO



Arte de trasmallo y  
arte de nasas.