



MARISCOCRUSTÁCEO

Buey de Mar

(Cancer pagurus)

El buey de mar es un crustáceo de caparazón liso y ovalado que habita las aguas del mar Atlántico.

Este crustáceo de color marrón rojizo está considerado como el mayor de los cangrejos. Tiene cuatro patas y dos potentes pinzas que son diferentes en el macho y en la hembra, siendo las de esta última más pequeñas. El macho además posee un caparazón más plano que el de su compañera.

El buey de mar vive en fondos rocosos poco profundos, escondido entre las grietas de las rocas o enterrado en la arena, de donde únicamente sale cuando llega la noche.

El buey de mar se caracteriza por tener una blanca y fina carne, rica en proteínas, vitaminas B12, B3 y E, y minerales como el yodo, el magnesio y el sodio.

El Dato Curioso



El buey de mar, todo un "caballero"...

Durante el período de muda del caparazón, cuando los animales se encuentran más expuestos, los machos vigilan y protegen a las hembras. No es una tarea fácil ya que la voracidad de sus compañeras aumenta y el macho puede ser atacado y devorado.



Bou



Boi



Buia



Bou

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	127 Kcal
Proteínas	20,1 gr
Lípidos	5,2 gr
Colesterol	200 Mg
Sodio	345 Mg
Potasio	267 Mg
Calcio	29 Mg
Fósforo	312 Mg
Hierro	1,30 Mg
Vitamina B2	0,15 Mg
Vitamina B1	0,1 Mg
Vitamina B12	1 Mg



ORIGEN



Atlántico
(Escocia y Francia).

TEMPORADA



El mejor periodo es el que va de Enero a Abril y de Septiembre a Diciembre.

MÉTODO



Arte de nasas y de arrastre.