

## MARISCOCRUSTÁCEO

### Centollo Cantábrico

(Maja Squinado)

El centollo es un crustáceo perteneciente a la familia de los Brachyura que habita en las aguas del Atlántico. Concretamente el centollo cantábrico se extrae de las aguas atlánticas de la costa cantábrica, un entorno único que confiere a este crustáceo un sabor y textura singulares.

El centollo es un crustáceo de cuerpo grueso y redondeado, recubierto de pinchos y vellosidades, que puede alcanzar hasta los 20 centímetros de diámetro. Su caparazón es de color oscuro y tiene cuatro pares de patas largas y finas, rematadas por afiladas uñas. Sus pinzas, situadas en las extremidades delanteras, son pequeñas y delicadas si se las compara con las de otros crustáceos.

En cuanto a sus usos gastronómicos, el centollo es un marisco de carne gustosa con intenso sabor a mar. Así mismo se trata de un alimento que contiene importantes cantidades de vitamina A, zinc y yodo, elementos fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo.

### El Dato Curioso

#### Los "huéspedes" del centollo

El caparazón del centollo es la residencia elegida por multitud de algas y esponjas que viven incrustadas en él durante toda su vida. Podría pensarse que esta presencia es molesta para el animal, pero nada más lejos de la realidad ya que el centollo los usa para camuflarse y pasar desapercibido ante sus depredadores.



Cabra



Centola



Txangurroa



Cabra

### Tabla Nutricional

| Elementos  | en 100 gr |
|------------|-----------|
| Energía    | 127 Kcal  |
| Proteínas  | 20,1 gr   |
| Grasas     | 5 gr      |
| Colesterol | 100 Mg    |
| Yodo       | 40 gr     |



ORIGEN



Atlántico (Cantabria).

TEMPORADA



Veda en agosto, la mejor temporada es de Noviembre a Enero.

MÉTODO



Pesca con nasas y trasmallos.