



MARISCOCRUSTÁCEO

Centollo Francés

(Maja Squinado)

El centollo es un crustáceo perteneciente a la familia de los Brachyura, que habita en las aguas del Atlántico.

Este crustáceo se caracteriza por tener un 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.



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

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.



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico (Francia).

Todo el año, aunque la mejor temporada es de Octubre a Noviembre.

Pesca con nasas y trasmallos.