

## MARISCOCRUSTÁCEO

### Langostino Vannamei Cocido

*(Penaeus Vannamei)*

Este langostino es un crustáceo decápodo perteneciente a la familia de los Caridea que habita en la práctica totalidad de los mares del mundo.

El vannamei presenta un cuerpo alargado y plano, donde destaca una gran cabeza. Así mismo cuenta con un par de antenas alargadas y diez patas, siendo las tres primeras pinzas. Este crustáceo se diferencia del resto de langostinos por su característico color gris verdoso.

En cuanto a su comercialización, la mayoría de la producción proviene de la acuicultura, ya que esta especie se ha adaptado perfectamente a la cría en cautividad.

En términos gastronómicos este langostino se caracteriza por tener una carne tersa y suave. Así mismo es rico en vitaminas y minerales, siendo un alimento muy saludable.

### El Dato Curioso

#### El langostino, un alimento milenario

Pese a que pueda parecer que el marisco es un ingrediente propio de la cocina moderna, nada más lejos de la realidad en el caso del langostino, ya que su consumo se remonta a tiempos de los romanos, principalmente porque este crustáceo vive muy cerca de la superficie y es relativamente fácil de capturar.



Langostino vannamei



Langostino vannamei



Langostino patibranca



Langostino vannamei

### Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	100,33 Kcal
Proteínas	22,65 gr
Grasas	0,95 gr
Sodio	33,5 Mg
Potasio	240,5 Mg
Calcio	104,67 Mg
Fósforo	240 Mg
Hierro	2,08 Mg
Vitamina B2	0,03 Mg
Vitamina B1	0,02 Mg
Vitamina B12	1,45 Mg



ORIGEN



Centro América.

TEMPORADA



Todo el año, pero la mejor temporada es de Septiembre a Abril.

MÉTODO



Con redes de tipo "cuchara".