



## MARISCO CRUSTÁCEO

### Nécora

(*Necora puber*)

La nécora es un crustáceo de la familia de los Bachyura, que habita en las aguas saladas y frías del norte de España y de Escocia.

Este pequeño cangrejo, que puede alcanzar los 10 centímetros de longitud, se caracteriza por tener un caparazón duro de color marrón-castaño cubierto de vellosidades. Así mismo tiene 5 pares de patas, siendo las delanteras dos pinzas, que en el caso del macho varían de tamaño siendo una de ellas de mayor envergadura. La nécora habita en costas rocosas, a profundidades no superiores a los 50 metros.

En cuanto a sus usos culinarios la nécora, pese a su pequeño tamaño, es un marisco de intenso sabor, que además aporta una significativa cantidad de vitaminas del grupo A y E. Por otro lado su aporte graso es muy bajo, un motivo más para recomendar su consumo moderado.

### El Dato Curioso

#### La "agilidad" de la nécora.

La nécora, como la mayoría de los cangrejos, se desplaza lateralmente. Sin embargo a diferencia de todos ellos, este crustáceo es bastante ágil y rápido ya que puede cambiar de dirección bruscamente, algo para lo que sus congéneres no están capacitados.



Cranc Vermell



Nécora



Nécora



Nécora

## Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	123,90 Kcal
Proteínas	19,50 gr
Lípidos	5,10 gr
Colesterol	172 Mg
Sodio	100 Mg
Potasio	110 Mg
Calcio	30 Mg
Fósforo	176 Mg
Hierro	1,30 Mg
Vitamina B2	0,15 Mg
Vitamina B1	0,10 Mg
Vitamina B12	1 Mg



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico (España y Escocia).

Todo el año.

Pesca con nasa.