Louisiana HARVEST of the MONTH



Cangrejos de río



Datos curiosos sobre los cangrejos de río

- El cangrejo de río es el crustáceo oficial de Luisiana, abundante en pantanos y marismas de agua dulce del sur.
- En Luisiana, los cangrejos de río se capturan de diciembre a junio, con un rendimiento anual de 120-150 millones de libras.
- Los cangrejos de río pueden tener varios colores. El más habitual es el rojo, pero también hay cangrejos de río azules, blancos, verdes y amarillos.
- Los cangrejos de río caminan hacia delante, pero nadan hacia atrás. Nadando son más rápidos que caminando.

¡Los cangrejos de río son nutritivos y saludables!

- La carne es de un color rojizo/rosado gracias a un pigmento carotenoide llamado astaxantina, uno de los antioxidantes más poderosos del planeta.
- Son una buena fuente de calcio, fósforo, hierro y potasio, minerales importantes que pueden ser difíciles de obtener de la comida.
- El cangrejo de río es un marisco de carne blanca, rico en proteínas y bajo en calorías y grasas. Una taza de colas de cangrejo de río peladas contiene aproximadamente 84 calorías.







LSU AgCenter Research · Extension · Teaching

SEEDS to SUCCESS THE LOUISIANA FARM TO SCHOOL PROGRAM

DEPARTMENT of EDUCATION Louisiana Believes

Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-416-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.