

## Forma adecuada de cocinar

Limpie el cangrejo según se describe en el reverso del presente folleto y después cocínelo por seis minutos. El caparazón del cangrejo azul cocido se pondrá de un rojo vivo y la carne ya no estará translúcida. Deseche el agua o marinado.

## Cangrejo azul hervido

Combine bien las especias frescas según el gusto. Considere agregar eneldo, granos de mostaza, comino, polvo de ají, pimentón, romero, tomillo, salvia, perejil, clavos, laurel, sal y pimienta roja.

En una olla grande hace que el agua hierva con un burbujeo vigoroso. Agregue los ingredientes secos así como tres cebollas grandes, cinco limones y cinco cabezas de ajo. Remueva el agua hasta que se disuelvan los ingredientes secos y el agua esté un poco descolorida.

Introduzca los cangrejos limpios y déjelos hervir por seis minutos, hasta que el caparazón se vuelve rojo vivo, removiéndolos de vez en cuando para asegurar que se cocinen de forma uniforme. Retire la olla del fuego y deseche el agua. Sirva con carne, pollo o vegetales según el gusto.



**Se prohíbe** la pesca de cangrejos azules en la **Bahía de Newark, Río Hackensack y Río Passaic**. Debe limitarse el consumo de cangrejo azul capturado en el **Río Raritan** a una ración al mes.

Los cangrejos capturados en aguas restringidas contienen niveles elevados de contaminantes, tales como mercurio, BPC y dioxinas. Su consumo podría causar cánceres, daños neurológicos, abortos espontáneos o daños en el desarrollo prenatal o infantil.

**Nunca** debe comerse la glándula verde (hepatopáncreas) del cangrejo.

Consultar:

**FishSmartEatSmartNJ.org**

¿Tiene el cangrejo azul de Nueva Jersey agarrado con las pinzas?



FORMA ADECUADA  
DE LIMPIAR Y  
COCINAR

Consultar:

**FishSmartEatSmartNJ.org**



(609) 984-6070

(609) 826-4935

# LIMPIEZA ADECUADA DEL CANGREJO

© 2006 Steven C. Zinski. Todos los derechos reservados.



1. Poner el cangrejo en agua helada por cinco minutos para paralizarlo



2. Sostener el cangrejo por las patas y la espina superior del caparazón (paralizado y puede ser manejado con las manos descubiertas)



3. Quitar el caparazón superior, aplicando fuerza en la espina, lo que lo mata al instante



4. Dar la vuelta al cangrejo y quitarle el escudo abdominal



5. Quitar las tripas con agua a alta presión



6. Quitar las partes de la boca utilizando el pulgar para aplicar torsión.



7. Retirar las branquias blandas de las dos mitades y enjuagar



8. Limpio y listo para cocinar

## ADVERTENCIA

Limpie bien los cangrejos antes de cocinarlos para que no se ingieran los contaminantes. Lave bien el caparazón y quite las tripas, ya que los contaminantes se acumulan en el aparato digestivo del cangrejo. Asegúrese de quitar la **glándula verde** (hepatopáncreas).

## PELIGRO

El mercurio, los bifenilos policlorados y dioxinas son especialmente dañinos a la salud de los bebés y niños de corta edad. Pueden causar cánceres, daños en el desarrollo y abortos espontáneos. Las mujeres que están embarazadas al igual que las que planean quedarse embarazadas, las mujeres lactantes y los niños de corta edad deben evitar el consumo de cangrejos azules capturados en aguas restringidas\* (\*ver el reverso).

## PELIGRO

No limpie ni toque un cangrejo si usted tiene una herida abierta, lesión, quemadura o sistema inmunitario debilitado. En las aguas marinas hay vibrios, bacterias naturales que pueden causar sepsis, enfermedad de riesgo mortal. Busque atención médica inmediata siempre que se presenten lesiones bulbosas u otros signos de infección tras ser pellizcado por un cangrejo o tener contacto con aguas marinas.