# Lo Scampo è la specie in evidenza questa settimana

18/03/2019

Crostaceo dal corpo allungato e tubolare, ricoperto da un robusto carapace. Possiede lunghe antenne ed il primo paio di pereiopodi muniti di due robuste chele. È di colorazione rosa con sfumature aranciate piu' o meno marcate.

**Valori nutrizionali**
Buon contenuto proteico, basso apporto lipidico e calorico. Livelli di colesterolo piuttosto elevati, accompagnati tuttavia da una elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena e da un basso livello di saturi. Ottima fonte di fosforo, zinco, rame, iodio, selenio, e vitamine del gruppo B.

**Guida al consumo**
Se vuoi fare un acquisto sostenibile, prediligi i mesi da febbraio a maggio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

**Usi in cucina**
Carni molto pregiate, delicate e gustose.
Preparazioni: Marinato / Fritto / In Umido / Arrosto / Congelata / Trasformata / Bollito / Affumicato / Crudo / Al Vapore / Al Forno