

**Nome común:** Nécora, andarica ou navalleira.

**Nome científico:** *Necora puber*

É un marisco crustáceo decápodo. Está máis desenrolado nos machos o primeiro par de patas con 2 pinzas. Presenta dimorfismo sexual, que se manifesta a maiores do anterior, por ter un abdome máis redondeado nas femias e máis estreito e picudo nos machos.

Vive nas rochas e come algas, peixes e outros animais. Recóllense **polas noites, en nasas** deixadas no fondo mariño e durante os meses dende xullo ata decembro. Apórtannos **minerais e vitamina E**, esencial para protexer o corpo, B6, ácidos graxos omega 3, iodo, fósforo e zinc.

## NÉCORA



Protexe o  
noso corpo!

