

**Tabla 1.-** Valor nutricional de los caracoles (por cada 100 gr. de carne de caracol)

	SENBA (2008) Para <i>Helix pomatia</i> .	Arrébola (2002)
Agua	79	79-83
Kilocalorías	77	60-80
Proteínas	16	12-16
Hidratos de carbono	0	2
Grasas	1	0.5-1
Colesterol	0.1	-

Contienen diversas sales minerales (magnesio, calcio, hierro, cinc, cobre, potasio), vitaminas A y C y nueve de los diez aminoácidos esenciales (Arrébola, 2002).

### 3.4. Formas de preparación y consumo

Tras haber sido recolectados, los caracoles se mantienen durante unos días en ayunas o con algo de harina para que se "purguen", proceso que tiene como objetivo el vaciado del sistema digestivo, eliminando así los restos vegetales de su última ingestión que podrían darles sabor amargo. Tras varios días, la siguiente operación consiste en "engañar" los caracoles, para ello se introducen en una cacerola con un poco de agua que apenas los cubra. Se calienta el agua a fuego muy lento y entonces los caracoles salen de su concha intentando escapar. Cuando están todos fuera ("*cuando saquen el gajo*"), se aumenta repentinamente la intensidad del fuego, con lo que mueren todos con la carne fuera de la concha.

Actualmente, una vez "engañados", se conservan congelados.