

Nutrición del Bacalao del Atlántico

Gadus morhua

Vitamina
B12
0.77 µg

Hierro
0.32 mg

Omega-3
0.16 g

Grasa
Saturada
0.11 g

Grasa Total
0.57 g

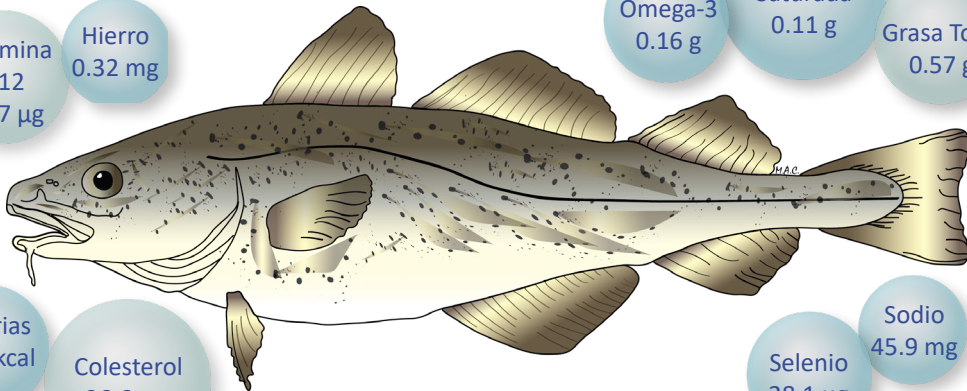
Calorias
69.7 kcal

Colesterol
36.6 mg

Proteína
15.1 g

Selenio
28.1 µg

Sodio
45.9 mg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de bacalao del Atlántico crudo de la base de datos FoodData Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA en inglés).



¿Quiere información nutricional más detallada para pescados y mariscos? Visite USDA FoodData Central (fdc.nal.usda.gov).



¿Quiere aprender más sobre la gestión y sostenibilidad de los pesquerías en los EE. UU.? Visita FishWatch (www.fishwatch.gov).



¿Quieres más recursos de pescados y mariscos? Visita www.nyseagrant.org/seafoodmarketing