

Nutrición de la Lubina Negra

Especies Mixtas

Calorías
82.4 kcal

Colesterol
34.8 mg

Proteína
15.6 g

Sodio
57.8 mg

Selenio
31 µg

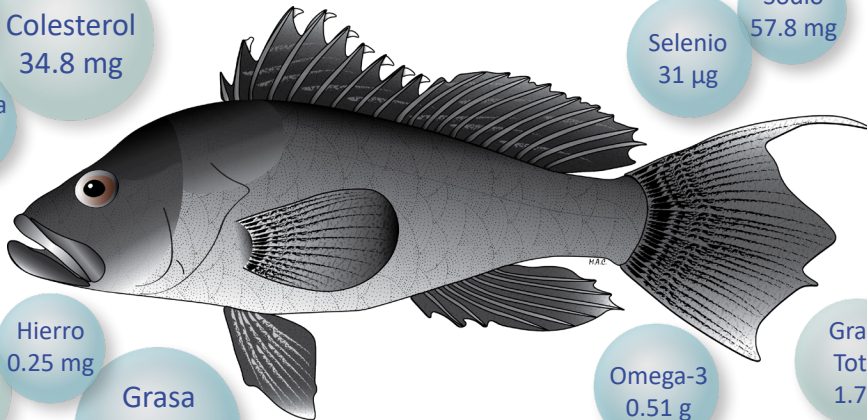
Hierro
0.25 mg

Vitamina
B12
0.26 µg

Grasa
Saturada
0.43 g

Omega-3
0.51 g

Grasa
Total
1.7 g



La información nutricional proporcionada es para una porción cruda de 3 onzas de especies mixtas de lubina, incluida *Centropristis striata*, 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