

# Nutrición del Cangrejo Azul

*Callinectes sapidus*

Calorías  
74 kcal

Colesterol  
66.3 mg

Proteína  
15.4 g

Hierro  
0.63 mg

Vitamina  
B12  
7.7 µg

Grasa  
Saturada  
0.19 g

Grasa  
Total  
0.92 g

Omega-3  
0.27 g

Sodio  
249 mg

Selenio  
31.8 µg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de cangrejo azul 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](https://fdc.nal.usda.gov)).



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



¿Quieres más recursos de pescados y mariscos? Visita [www.nyseagrant.org/seafoodmarketing](https://www.nyseagrant.org/seafoodmarketing)