

Nutrición de Palometa Pintada

Peprilus triacanthus

Vitamina
B12
1.6 µg

Hierro
0.43 mg

Calorías
124 kcal

Proteína
14.7 g

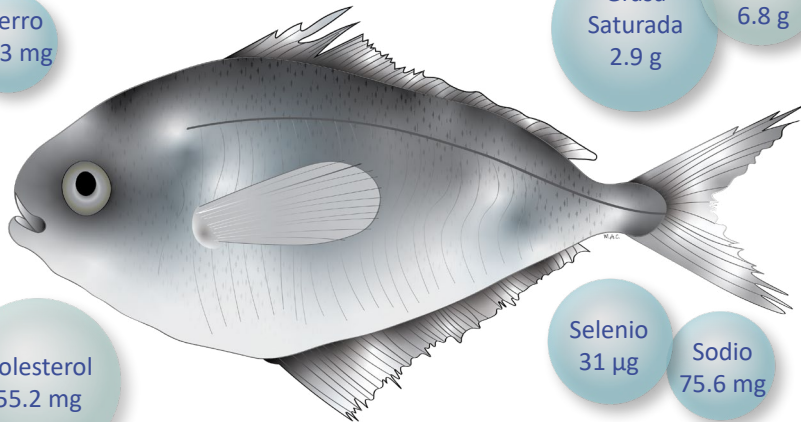
Colesterol
55.2 mg

Grasa
Saturada
2.9 g

Grasa
Total
6.8 g

Selenio
31 µg

Sodio
75.6 mg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de palometa pintada 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