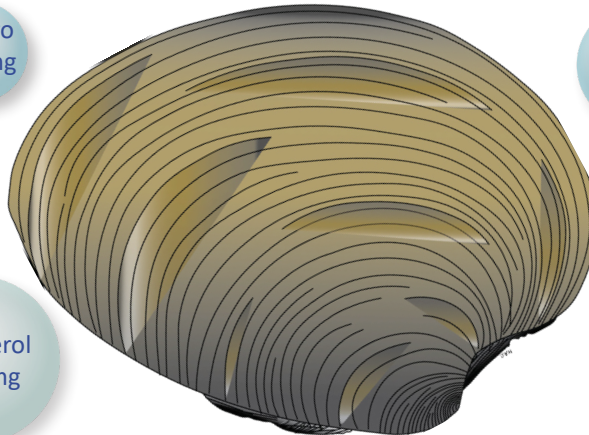


Nutrición de Almejas

Especies Mixtas



Vitamina
B12
9.6 µg

Hierro
1.4 mg

Selenio
26 µg

Sodio
47.6 mg

Calorias
73.1 kcal

Colesterol
25.5 mg

Proteína
12.5 g

Omega-3
0.09 g

Grasa
Total
0.82 g

Grasa
Saturada
0.16 g

La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de almejas crudas 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