

Nutrición de la Ostra del Atlántico

Crassostrea virginica

Calorías
50.2 kcal

Colesterol
21.2 mg

Proteína
4.4 g

Vitamina
B12
13.8 µg

Hierro
4.9 mg

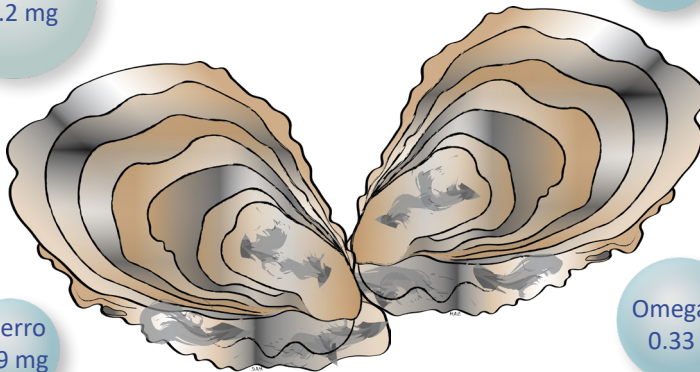
Sodio
151 mg

Selenio
54.1 µg

Grasa
Total
1.3 g

Omega-3
0.33 g

Grasa
Saturada
0.38 g



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de ostras del Atlánticas crudas (alrededor de 6 ostras de tamaño mediano) 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