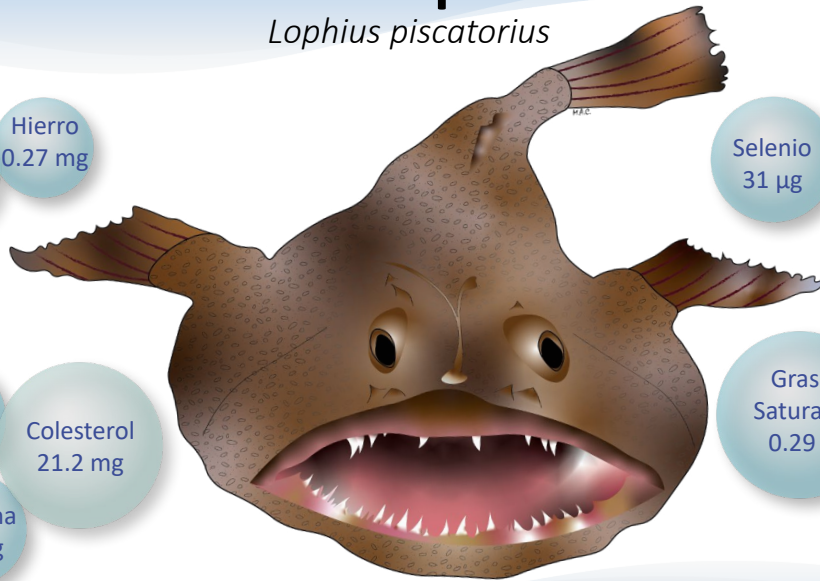


Nutrición del Rape Común

Lophius piscatorius



Vitamina
B12
0.77 µg

Hierro
0.27 mg

Calorias
64.6 kcal

Colesterol
21.2 mg

Proteína
12.3 g

Selenio
31 µg

Sodio
15.3 mg

Grasa
Saturada
0.29 g

Grasa
Total
1.3 g

La información nutricional proporcionada es para una porción cruda de 3 onzas de rape común 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