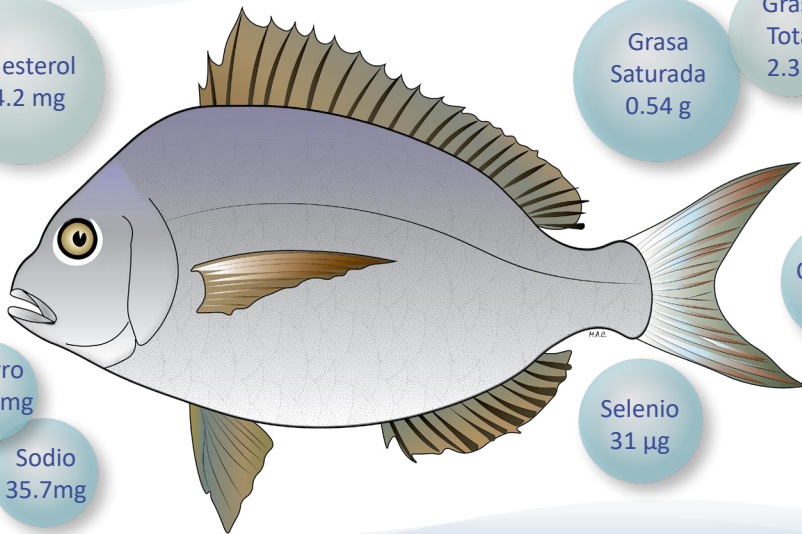


Nutrición de Sargo de América del Norte

Stenotomus chrysops



Calorías
89.2 kcal

Colesterol
44.2 mg

Proteína
16.1 g

Vitamina
B12
1.2 µg

Hierro
0.45 mg

Sodio
35.7mg

Grasa
Saturada
0.54 g

Grasa
Total
2.3 g

Omega-3
0.54 g

Selenio
31 µg

La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de sargo de América del Norte 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