

Nutrición de Vieiras

Especies mixtas

Calorías
58.6 kcal

Colesterol
20.4 mg

Proteína
10.3 g

Vitamina
B12
1.2 µg

Hierro
0.32 mg

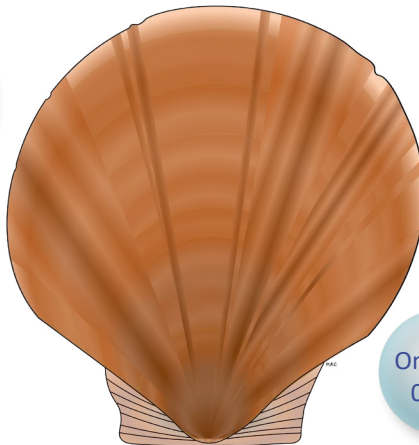
Selenio
10.9 µg

Sodio
333 mg

Grasa
Total
0.42 g

Omega-3
0.09 g

Grasa
Saturada
0.11 g



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de especies de vieiras mixtas 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