

Nutrición de la Cazón Espinoso Común

Squalus acanthias

Colesterol
51 mg

Calorias
130 kcal

Proteína
21 g

Selenio
36.5 µg

Sodio
79 mg

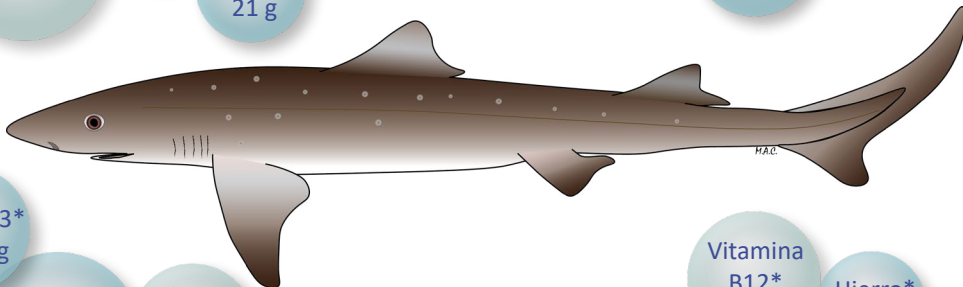
Omega-3*
0.84* g

Grasa
Saturada
0.93 g

Grasa
Total
4.5 g

Vitamina
B12*
1.5 µg

Hierro*
0.84 mg



La información nutricional proporcionada es para una porción cruda de 3.5 onzas de la cazón espinoso común del sitio web de NOAA Fisheries. El asterisco (*) indica datos de la base de datos FoodData Central del USDA para especies mixtas de tiburones.



¿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