

Nutrición de Calamar

Especies Mixtas

Calorías
78.2 kcal

Colesterol
198 mg

Proteína
13.3 g

Selenio
38.1 µg

Sodio
37.4 mg

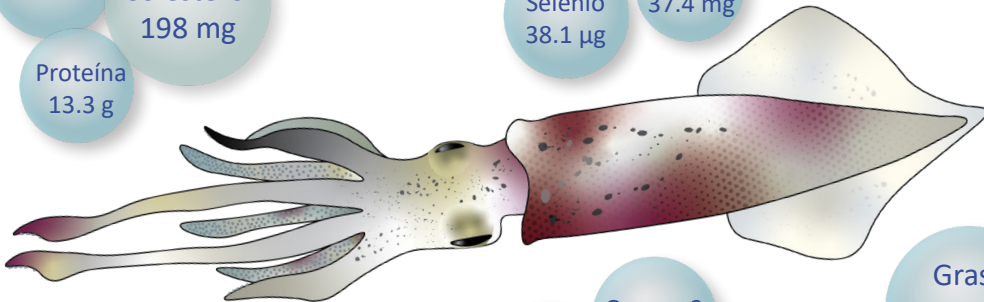
Vitamina
B12
1.1 µg

Hierro
0.58 mg

Grasa
Total
1.17 g

Omega-3
0.42 g

Grasa
Saturada
0.30 g



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