

Nutrición de la Corvina

Cynoscion spp.

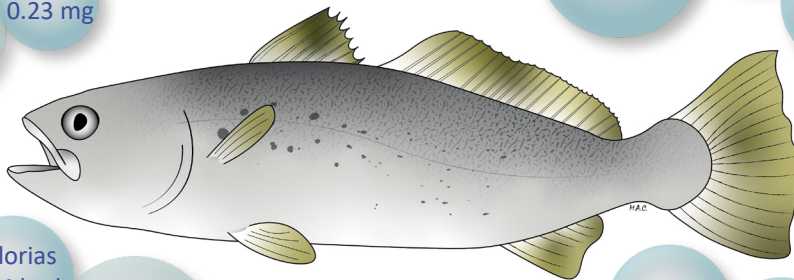
Vitamina
B12
2.6 μ g

Hierro
0.23 mg

Grasa
Saturada
0.86 g

Grasa
Total
3.1 g

Omega-3
0.32 g




Calorias
88.4 kcal

Colesterol
70.6 mg

Proteína
14.2 g

Selenio
31 μ g

Sodio
49.3 mg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de de la corvina 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

Contacto:

Michael Ciaramella MSc, PhD
mc2544@cornell.edu; 631-824-4052