



# Mariscos Silomar

## VALORES NUTRITIVOS

	VALOR ENERGÉTICO	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS
ALISTADO	90 Kcal	20,1 g	0,4 g	0,9 g
ALMEJA	76 Kcal	15,5 g	1,5 g	1,0 g
BRILLANTE	115 Kcal	23,9 g	0,9 g	1,7 g
CAMARÓN	90 Kcal	20,0 g	0,0 g	1,5 g
CIGALA	95 Kcal	19,6 g	0,8 g	1,3 g
GAMBA PELADA	63 Kcal	14,8 g	0,3 g	0,4 g
GAMBÓN	107 Kcal	22,6 g	0,1 g	1,8 g
LANGOSTINO	93 Kcal	23,0 g	1,0 g	3,0 g
MEJILLÓN	109 Kcal	14,2 g	6,5 g	2,9 g
MUSLITO DE CANGREJO	140 Kcal	7,8 g	24,5 g	1,2 g
TELLINAS	76 Kcal	15,5 g	1,5 g	1,0 g
TRONQUITO DE MAR	422 Kcal	6,6 g	18,0 g	0,1 g