

Aporta yodo,  
sodio, potasio,  
fósforo,  
magnesio y  
selenio

73,9 kcal /100g

Bajo aporte  
de  
**colesterol**



Bajo  
contenido en  
**grasas**

Rico en **vitaminas**  
del grupo B, así  
como en niacina, y  
ácido fólico

Aporte de  
**proteínas** de  
gran calidad

# Abadejo

pescadeRías  
¿de onde se non?

