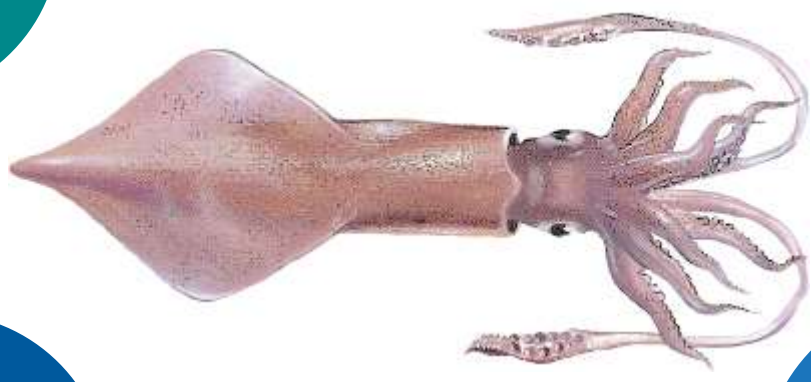


Aporta cantidades muy significativas de **vitamina B12**, **vitamina E** y moderadas de **niacina**

Aporte energético moderado

Rica en ácidos grasos poliinsaturados **omega 3**

Es el cefalópodo con mayor contenido en **colesterol**



Rica en **minerales** como selenio, fósforo, yodo y hierro

Rica en **proteínas** de alto valor biológico

# Calamar

pescadeRías  
¿de onde se non?

