

Bajo contenido en **grasas**, predominando los ácidos grasos insaturados **omega 3**

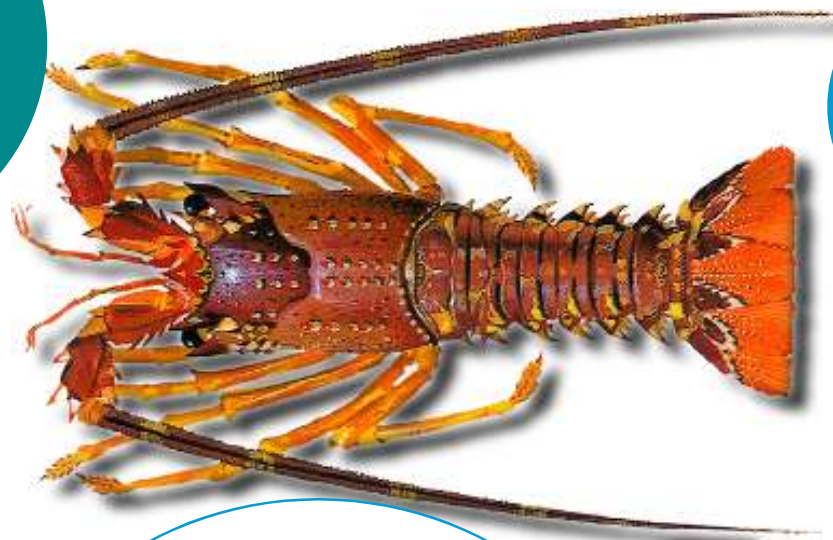
Alto aporte de **colesterol**

Destaca en **minerales** como el zinc, sodio, magnesio, calcio, potasio, selenio, fósforo y yodo

Rico en **vitaminas** del grupo B: B12, B6, así como en tiamina, niacina y vitamina E

Aporte de **proteínas** de alto valor biológico

# Langosta



**pescadeRías**  
¿de onde se non?



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Marítimo  
e de Pesca (FEMP)

gàlicia



Xacobeo 2021



XUNTA  
DE GALICIA