

## Info. Nutricional

### Tamaño de la Porción

1 taza, trozos

Por porción	
<b>Energía</b>	<b>609 kj</b> 145 kcal
<b>Proteína</b>	<b>26,17g</b>
<b>Grasa</b>	<b>3,99g</b>
Grasa Saturada	0,771g
Grasa Poliinsaturada	1,43g
Grasa Monoinsaturada	1,245g
Colesterol	67mg
<b>Carbohidratos</b>	<b>0g</b>
Fibra	0g
Azúcar	0g
Sodio	68mg
Potasio	546mg

Última actualización: 11 may. 20 10:49

Origen: [FatSecret Platform API](#)

**7%** de IDR\*  
(145 cal)



### Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (0%)
- Grasa (26%)
- Proteína (74%)



\*Basado en un IDR de 2000 calorías

### Resumen Nutricional:

Cals  
145

Grasa  
3,99g

Carbh  
0g

Prot  
26,17g

Hay 145 calorías en Congrio (1 taza, trozos).

Desglose de Calorías: 26% grasa, 0% carbh, 74% prot.

### Tamaño común de las porciones:

Tamaño de la Porción	Calorías
• 1 onza, sin hueso	30
• 1 porción (85 g)	91
• 100 g	107
• 1 taza, trozos	145