

Nutritional data (/100 g)

| <i>Cru Raw</i> | <i>ConservaCanned</i> | |
|---|-----------------------|-------------|
| Valor energético (kcal/kJ) <i>Energetic value</i> | 137,5/575,2 | 221,0/924,8 |
| Parte edível (%) <i>Edible part</i> | 38,2 | - |
| Gordura total (g) <i>Total fat</i> | 3,5 | 13,0 |
| Saturada (g) <i>Saturated</i> | 1,73 | 0,90 |
| n-3 (g) | 0,69 | 0,29 |
| n-6 (g) | 0,11 | 6,82 |
| Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i> | 30,0 | n.a. |
| Proteína (g) <i>Protein</i> | 24,8 | 4,3 |
| Vitamina A (mg) <i>Vitamin A</i> | 11 | 23 |
| Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i> | 0,6 | 1,9 |
| Potássio (mg) <i>Potassium</i> | 355 | 255 |
| Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i> | 257 | 202 |