

Translations:Elevage de grillons comestibles/39/es

Los insectos son interesantes en la búsqueda de nuevas fuentes de proteínas y ofrecen alternativas a nuestro tradicional consumo insostenible. El contenido energético del grillo es de 120 kcal/100 g de peso fresco y su contenido proteico medio es de 8-25 g/100 g de peso fresco. (fuente: FAO). El grillo es una muy buena fuente de proteínas, ácidos grasos omega 3 y 6, y minerales: hierro, zinc, magnesio, cobre...