

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 145g

Raciones por Envase 2

Calorías 130 Cal (560kJ)

Proteínas 2 g

Grasas 4.5 g

Grasa Saturada 1 g

Grasa Trans 0 g

Grasa Poliinsaturada 2.5 g

Grasa Monoinsaturada 0.5 g

Colesterol 0 mg

Carbohidratos 21 g

Azúcares 17 g

Fibra Dietética 3 g

Sodio 0 mg

% IDR / IDS*

Vitamina A 2%

Vitamina B1 (Tiamina) 8%

*Nutrientes/Percentage del VNR (IDR o IDS)

Tamaño de la porción

Mirar al tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en esta porción.

Porciones por envase

El número de porciones que contiene el envase.

Recomendaciones sobre los carbohidratos

Mira el total de gramos carbohidratos en el tamaño de la porción. 1 variedad de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

Gama de gramos de carbohidratos por elección

Gramos de carbohidratos/elección	Opciones de carbohidratos
6-10	½
11-20	1
21-25	1 ½
26-35	2
36-40	2 ½
41-50	3
51-55	3 ½
56-65	4
66-70	4 ½
71-80	5