



- Selecciona las partes de la tabla de valor nutricional:

1	Información nutricional Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) Porciones por envase 8
2	Cantidad por porción Calorías 100 Calorías de las grasas 20
	% de valor diario *
	Grasa total 2g 3%
	Grasas saturadas 1.5g 7%
	Grasas trans 0g
	Colesterol 10mg 3%
	Sodio 460mg 19%
	Total de carbohidratos 4g 1%
	Fibra 0g 0%
	Azúcares 4g
	Proteína 16g
	Vitamina A 0% • Vitamina C 0%
	Calcio 8% • Hierro 0%
	* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

- ¿Qué tipo de nutriente encuentras en este alimento?

Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	30 g
Porciones por envase:	7
Cantidad por Porción	
Contenido energético:	89 Cal (377 kJ)
Grasas (Lípidos):	1 g
Grasa Saturada	0 g
Grasa Trans	0 g
Grasa Monoinsaturada	0,5 g
Grasa Poliinsaturada	0,5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	135 mg
Carbohidratos disponibles:	17 g
Azúcares:	1 g
Fibra dietética:	0 g
Proteínas:	3 g
Vitamina B1	%VNR 20%
Ácido Fólico	15%
Vitamina B2	15%
Niacina	15%
Vitamina A	15%
Zinc	%VNR 10%
Yodo	10%
Hierro	10%
Calcio	8%
Fósforo	4%

Vitamina C

Grasas

Sodio

Vitamina B1

Proteínas

Vitamina A

Zinc

Fósforo

Información Nutricional		
Porción: 80 g		
Porciones por envase: Aprox. 3		
	Por 100 g	Por porción
Energía (Kcal)	360	290
Grasa total (g)	2	1,5
Grasa saturada (g)	0	0
Grasa trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Sodio (mg)	0	0
Carbohidratos totales (g)	76	60
Carbohidratos disponibles (g)	73	58
Fibra dietaria (g)	2	2
Azúcares totales (g)	3	3
Proteína (g)	11	9

Vitamina D y E

Grasas

Carbohidratos

Vitamina B1

Proteína

Hierro