

# Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size / Tamaño por Ración 2 oz. (56g /about 2/3 cup)

Servings Per Container / Raciones por Envase 2.5

## Amount Per Serving / Cantidad por Ración

**Calories / Calorías** 190

Calories from Fat / Calorías de Grasa 10

**% Daily Value\* / % Valor Diario**

**Total Fat / Grasa Total** 1g **2%**

Saturated Fat / Grasa Saturada 0g **0%**

Trans Fat / Grasa Trans 0g

**Cholesterol / Colesterol** 0mg **0%**

**Sodium / Sodio** 0mg **0%**

**Total Carbohydrate / Carbohidrato Total** 42g **14%**

Dietary Fiber / Fibra Dietética 1g **4%**

Sugars / Azúcares 1g

**Protein / Proteínas** 7g

Vitamin A / Vitamina A 0%

•

Vitamin C / Vitamina C 0%

Calcium / Calcio 0%

•

Iron / Hierro 10%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

\* Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calories / Calorías	2,000	2,500
Total Fat / Grasa Total	Less than / Menos de	65g	80g
Saturated Fat / Grasa Saturada	Less than / Menos de	20g	25g
Cholesterol / Colesterol	Less than / Menos de	300mg	300mg
Sodium / Sodio	Less than / Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber / Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorías por gramo:

Fat / Grasas 9 \* Carbohydrate / Carbohidratos 4 \* Protein / Proteínas 4