

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **25%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Porcion recomendada

Limitar esto tipo de grasa ayudar tu colesterol

Limite el sodio para reducir su presión arterial

Mas fibra ("Fiber") esta mejor por azucar en sangre y colesterol mas bajo

Calorias totales en UN Porcion

La cosa mas importante por diabetes es la carbohidrata TOTAL ("Total Carbohydrate")

Limitar azucares añadidos ("Added Sugars") por todo de tu salud