



ETIQUETA NUTRICIONAL

Nuez de Brasil, bolsitas de 225 g

Cantidad por ración		% del requerimiento diario (*)
Ración: 6 nueces (30 g)		
Raciones por bolsita: aproximadamente 8		
Calorías totales:	197	
Calorías de grasa:	176	
Grasas totales	20 g	31 %
Saturadas	5 g	23 %
Polinsaturadas (ω6)	6 g	36 %
Monoinsaturadas (ω9)	7 g	
Colesterol	0 g	0 %
Sodio	0 g	0 %
Hidratos de carbono totales	4 g	1 %
Fibra dietética	2 g	8 %
Azúcares	1 g	
Proteína	4 g	8 %
Vitamina A	0 g	0 %
Vitamina C	1 mg	2 %
Calcio	160 mg	16 %
Hierro	2 mg	11 %
* Basado sobre la Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (régimen diario de 2000 kcal)		