

Lea La Etiqueta Para Comer Mejor

Macarrones con queso

Los tamaños de las porciones estan dados en medidas caseras comunes, como 1 taza, 1 cucharadita.

Esto tiene 2 porciones. Varios alimentos tienen mas de una porción.

Limite estos para evitar demasiado consumo de calorías, grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar.

Coma suficiente de estos nutrientes: Fibra Diética, Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Hierro.

Los ingredientes que pesan más son los primeros en la lista, los que pesan menos son los últimos.

Datos Nutricionales	
Tamaño de porción	1 taza (228g)
Porciones por contenido	2
Cantidad por porción	
Calorías 250	Calorías de la grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 3g	18%
Grasas Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Total de Carbohidratos 31g	10%
Fibra Diética 0g	0%
Azúcar 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
*El porcentaje del valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios, pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías 2,000 2,500
Grasa Total	menos de 65g 80g
Grasa Saturada	menos de 20g 25g
Colesterol	menos de 300mg 300mg
Sodio	menos de 2,400mg 2,400mg
Total de Carbohidratos	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4

El % del valor diario muestra como un alimento encaja en su dieta diaria.

El % de valor diario Bajo es 5% o menos Alto es 20% o más

Los valores diarios son la cantidad de nutrientes en una porción de alimentos, que se compara con las recomendaciones en una dieta de 2,000 a 2,500 calorías.

INGREDIENTES: MACARRONES ENRIQUECIDOS (HARINA, NIA-CINA, SULFATO FERROSO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBO-FLAVINA); MEZCLA DE SALSAS DE QUESO (SUERO DE LECHE, QUESO DESHIDRATADO [GRANULAR Y CHEDDAR (LECHE, CULTIVO DE QUESO, SAL, ENZYMAS)], PROTEINA DE SUERO CONCENTRADO, LECHE DESCREMADA, LECHE AGRIA, ACIDO CITRICO, SODIO, TRIPOLYPHOSPHATE, COLOR AMARILLO 5 [COLOR], AMARILLO 6, [COLOR], ACIDO LACTICO)