

HOW TO READ NUTRITION FACTS

Serving Size → 8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount of Calories → **Amount per serving**
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

Nutrients →

Percent Daily Value ←

Footnote → * The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(For educational purposes only. These labels do not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.)



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Cómo Leer La Información Nutricional

Ración →

Cantidad de calorías →

Nutrientes →

Nota → *

Porcentaje (%) de Valor Diario ←

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa <i>Trans</i> 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

		Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.