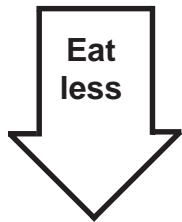


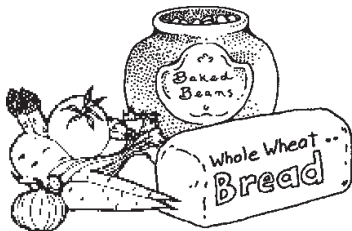
Nutrition Facts on food labels can help you make healthy food choices.

You can use Nutrition Facts to --



Eat less

- saturated fat
- *trans* fat
- cholesterol
- sodium
- added sugar

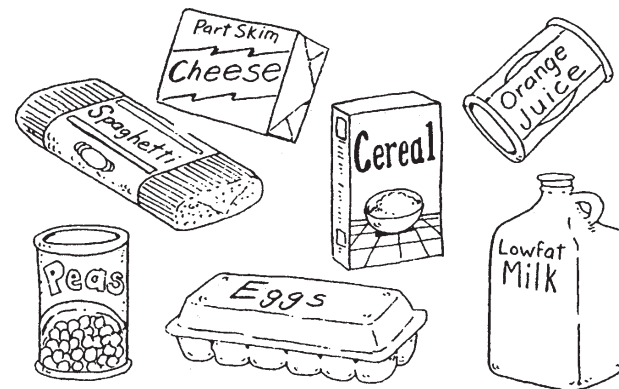


Eat more

- dietary fiber
- vitamin A
- vitamin C
- calcium
- iron



Nutrition Facts in Spanish



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114 g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 260 **Calories from Fat** 120

% Daily Value*

Total Fat 13g 20%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 660mg 28%

Total Carbohydrate 31g 11%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 15% • Iron 4%

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

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g	
Saturated Fat	Less than	20g	25g	
Cholesterol	Less than	300mg	300mg	
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g)
Porciones en el paquete 4

Cantidad por Ración

Calorías 260 **Calorías de la Grasa** 120

% Valor Diario*

Grasa Total 13 g 20%

Grasa Saturada 5 g 25%

Acido Graso *Trans* 0 g

Colesterol 30 mg 10%

Sodio 660 mg 28%

Carbohidrato Total 31 g 11%

Fibra Dietetica 0 g 0%

Azucares 5 g

Proteínas 5 g

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 15% • Hierro 4%

* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados 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 que	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g	
Colesterol	Menos que	300mg	300mg	
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total		300g	375g	
Fibra Dietetica		25g	30g	

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4