



**Canasta 11: Leche de soya instantánea (200 gr.)
y 4 unidades de barra energética (25 gr.)**

LECHE DE SOYA INSTANTÁNEA

Información Nutricional

Porción: 1 taza (250 ml.)

Propiedades:

- Ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre
- Reduce el malestar provocado durante la menopausia (el bochorno o calores) gracias a sus isoflavonas (sustancias químicas naturales)
- Es fuente importante de calcio, 3 vasos de leche de soya aportan alrededor de 800mg de calcio
- Ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre

Formas de Uso: Disolver 2 cuch. de soya instantánea en 250 ml de agua, mazamorras, galletas, queques; agregar a los jugos, sopas y leche 1 cuch.



Nutrient	Units	Value
Water	g	212.92
Energy	kcal	129
Protein	g	6.00
Total lipid (fat)	g	3.50
Ash	g	1.58
Carbohydrate, by difference	g	19.00
Fiber, total dietary	g	0.0
Sugars, total	g	14.00
Calcium, Ca	mg	299
Iron, Fe	mg	1.07
Magnesium, Mg	mg	0
Potassium, K	mg	299
Sodium, Na	mg	100
Zinc, Zn	mg	0.90
Selenium, Se	mcg	0.0
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0
Riboflavin	mg	0.340
Folate, total	mcg	17
Folate, food	mcg	17
Vitamin B-12	mcg	0.90
Vitamin A, IU	IU	299
Vitamin D	IU	80
Fatty acids, total saturated	g	0.501
Fatty acids, total trans	g	0.000
Cholesterol	mg	0