



Canasta 2: Kiwicha Pop (100 gr.) y 6 unidades de barra energética (25 gr.)

## KIWICHA POP



### Información Nutricional

Porción: ¼ taza (10 gr.)

**Propiedades:** Sobresale por su composición de aminoácidos esenciales, en especial de lisina y metionina y la calidad de su proteína es muy superior a la de los cereales y tubérculos.

**Formas de uso:** Es ideal para el desayuno y las loncheras escolares; se puede consumir junto con leche o yogurt.

Nutrient	Units	Value
Water	g	0.29
Energy	kcal	34
Energy	kJ	140
Protein	g	1.48
Total lipid (fat)	g	0.67
Ash	g	0.31
Carbohydrate, by difference	g	6.76
Fiber, total dietary	g	0.9
Sugars, total	g	0.04
Calcium, Ca	mg	2
Iron, Fe	mg	0.17
Magnesium, Mg	mg	2
Phosphorus, P	mg	31
Potassium, K	mg	34
Sodium, Na	mg	3
Zinc, Zn	mg	0.02
Copper, Cu	mg	0.020
Selenium, Se	mcg	6.7
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.2
Thiamin	mg	0.007
Riboflavin	mg	0.010
Niacin	mg	0.248