



Canasta 4: Salvado de trigo (300 gr.) y 6 unidades de barra energética (25)

SALVADO DE TRIGO

Información Nutricional

Porción: 1/4 taza (15 gr.)

Propiedades:

Disminución de los lípidos, en sangre
Ideal para combatir el estreñimiento

Formas de Uso: consumir con jugos, ensalada de frutas, leche yogurt



Nutrient	Units	Value
Water	g	1.43
Energy	kcal	31
Energy	kJ	131
Protein	g	2.25
Total lipid (fat)	g	0.62
Ash	g	0.84
Carbohydrate, by difference	g	9.35
Fiber, total dietary	g	6.2
Sugars, total	g	0.06
Calcium, Ca	mg	11
Iron, Fe	mg	1.53
Magnesium, Mg	mg	89
Phosphorus, P	mg	147
Potassium, K	mg	171
Sodium, Na	mg	0
Zinc, Zn	mg	1.05
Copper, Cu	mg	0.145
Manganese, Mn	mg	1.668
Selenium, Se	mcg	11.3
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0
Thiamin	mg	0.076
Riboflavin	mg	0.084
Niacin	mg	1.969
Pantothenic acid	mg	0.316
Vitamin B-6	mg	0.189
Folate, total	mcg	11
Folic acid	mcg	0
Folate, food	mcg	11