



Canasta 6: Granola (300 gr.) y 4 unidades de barra energética

GRANOLA

Información Nutricional

Porción: 1/4 taza (22 gr.)

Propiedades: Alimento altamente energético y nutritivo. Podemos considerar a la granola como un alimento completo porque contiene una buena variedad de vitaminas como A, B, C, D, E, minerales como calcio, zinc, magnesio, potasio, fósforo, cobre, hierro.

Forma de uso: Consumir con yogurt o leche.



Nutrient	Units	Value
Water	g	1.23
Energy	kcal	72
Energy	kJ	302
Protein	g	2.06
Total lipid (fat)	g	1.04
Ash	g	0.38
Carbohydrate, by difference	g	16.53
Fiber, total dietary	g	1.6
Sugars, total	g	6.59
Calcium, Ca	mg	0
Iron, Fe	mg	1.86
Magnesium, Mg	mg	17
Phosphorus, P	mg	52
Potassium, K	mg	103
Sodium, Na	mg	49
Zinc, Zn	mg	0.78
Copper, Cu	mg	0.083
Manganese, Mn	mg	0.463
Selenium, Se	mcg	3.7
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0
Thiamin	mg	0.193
Riboflavin	mg	0.219
Niacin	mg	2.582
Pantothenic acid	mg	0.977
Vitamin B-6	mg	0.259
Folate, total	mcg	52