



Canasta 7: Harina de maca (120 gr.) y 4 unidades de barra energética (25 gr.)

## HARINA DE MACA

### Información Nutricional



Porción: 2 cuch. (20 gr.)

#### **Propiedades:**

Es rica en proteínas, calcio y hierro también es energético.

#### **Formas de uso:**

Tomar en jugos, sopas, con leche.

energy	62.8 kcal
water	3.1 g
protein	2.4 g
fat	0.3 g
carbohydr	13.3 g

Vit. A	- µg
carotene	- mg
Vit. E (eq.)	- mg
Vit. B1	0.0 mg
Vit. B2	0.1 mg
Vit. B6	- mg
tot. fol.acid	- µg
Vit. C	0.5 mg
sodium	- mg
potassium	- mg
calcium	49.4 mg
magnesium	- mg
phosphorus	36.6 mg
iron	2.9 mg