

High Protein Strawberry Cheerios

Nutrition Facts / Datos de Nutrición

About 11 servings per container/Aproximadamente 11 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración 1 cup/1 taza (37g)

	Strawberry Cheerios Protein	with ¾ cup skim milk/con ¾ taza de leche descremada
Calories/Calorías	150	210
	% DV/VD**	% DV/VD**
Total Fat/Grasa Total 2.5g*	3%	3%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%	3%
Trans Fat/Grasa Trans 0g		
Polyunsaturated Fat/Grasa Poliinsaturada 1g		
Monounsaturated Fat/Grasa Monoinsaturada 1g		
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%	1%
Sodium/Sodio 210mg	9%	12%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 24g	9%	12%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 2g	6%	6%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g		
Incl. Added Sugars/Incluye azúcares añadidos 11g	23%	23%
Protein/Proteínas 8g	10%	22%
Vitamin D/Vitamina D 4mcg	20%	30%
Calcium/Calcio 130mg	10%	25%
Iron/Hierro 3.6mg	20%	20%
Potassium/Potasio 130mg	2%	8%
Vitamin A/Vitamina A	10%	20%
Vitamin C/Vitamina C	10%	10%
Thiamin/Tiamina	20%	25%
Riboflavin/Riboflavina	10%	35%
Niacin/Niacina	10%	10%
Vitamin B ₆ /Vitamina B ₆	20%	20%
Folate/Folato (45mcg folic acid/ácido fólico)	20%	20%
Vitamin B ₁₂ /Vitamina B ₁₂	20%	50%
Phosphorus/Fósforo	15%	30%
Zinc/Zinc	20%	25%

*Amount in cereal. A serving of cereal plus skim milk provides 2.5g Total Fat (0.5g Saturated Fat), less than 5mg Cholesterol, 290mg Sodium, 33g Total Carbohydrate (21g Total Sugars), 14g Protein, 6.2mcg Vitamin D, 350mg Calcium, 420mg Potassium. / Cantidad en cereal. Una ración de cereal más leche descremada proporciona 2.5g de Grasas Totales (0.5g de Grasas Saturadas), menos de 5mg de Colesterol, 290mg de Sodio, 33g de Carbohidratos Totales (21g de Azúcares Totales), 14g de Proteínas, 6.2mcg de Vitamina D, 350mg de Calcio, 420mg de Potasio.

**The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. / El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.