Nutrition Facts/Datos de Nutrición

About 17 servings per container/aprox. 17 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración 1 1/2 Cup/1 Taza y 1/2 (40g)

	Cereal	with 3/4 cup skim milk/con 3/4 taza de leche descremada
Amount per serving/Cantidad por ración Calories/Calorías	**150**	**220**
	% DV*/% VD*	% DV*/% VD*
Total Fat/Grasa Total	0g **0%**	0g **0%**
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g **0%**	0g **0%**
Trans Fat/Grasa Trans	0g	0g
Polyunsaturated Fat/Grasa Poliinsaturada	0g	0g
Monounsaturated Fat/Grasa Monoinsaturada	0g	0g
Cholesterol/Colesterol	0mg **0%**	<5mg **1%**
Sodium/Sodio	200mg **9%**	280mg **12%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	36g **13%**	45g **16%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética	0g **0%**	0g **0%**
Total Sugars/Azúcares Totales	4g	14g
Incl. Added Sugars/Incl. azúcares añadidos	4g **8%**	4g **8%**
Protein/Proteínas	3g	9g
Vitamin D/Vitamina D	3mcg 15%	5.2mcg 25%
Calcium/Calcio	0mg 0%	220mg 15%
Iron/Hierro	11.2mg 60%	11.2mg 60%
Potassium/Potasio	30mg 0%	320mg 6%
Thiamin/Tiamina	30%	35%
Riboflavin/Riboflavina	30%	50%
Niacin/Niacina	30%	35%
Vitamin B6/Vitamina B6	30%	30%
Folate/Folato (Folic Acid/Ácido Fólico)	(115mcg) 50%	(115mcg) 50%
Vitamin B12/Vitamina B12	30%	60%

* 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 utilizan para el consejo nutricional general.