



Informe nutricional Gofio Millo, tueste normal

Nutrition facts corn Gofio, normal toasted

	En / Per 100 gr
Valor energético / Energetic value	397,7 Kcal
Calorías grasa / Calories	39 Kcal
Grasa total / Total fat	4,73 gr
Colesterol / Cholesterol	< 1,0 gr
Carbohidratos / Carbohydrates	82,6 gr
Fibra dietética / Dietary fibre	1,85 gr
Proteínas / Proteins	6,2 gr
Vitamina B1 / Vitamin B1	0,032 mg
Vitamina B2 / Vitamin B2	0,05 mg
Vitamina B3 / Vitamin B3	4,7 gr
Sodio / Sodium	0,32 gr
Potasio / Potassium	0,39 gr
Calcio / Calcium	12,6 mg
Magnesio / Magnesium	0,92 gr
Fósforo / Phosphorus	290 mg
Zinc	2,47 mg
Hierro / Iron	2,78 mg

Ingredientes: Millo tostado y molido, sal.

Ingredients: Ground and toasted corn, salt.