



Informe nutricional Gofio Trigo-Millo (mezcla 50%), tueste normal

Nutrition facts wheat and corn Gofio, normal toasted

	En / Per 100 gr
Valor energético / Energetic value	401,42 Kcal
Calorías grasa / Calories	26 Kcal
Grasa total / Total fat	2,8 gr
Colesterol / Cholesterol	< 1,0 gr
Carbohidratos / Carbohydrates	92,3 gr
Fibra dietética / Dietary fibre	0,5 gr
Proteínas / Proteins	1,7 gr
Vitamina B1 / Vitamin B1	0,21 mg
Vitamina B2 / Vitamin B2	0,9 gr
Vitamina B3 / Vitamin B3	1,2 gr
Sodio / Sodium	0,22 gr
Potasio / Potassium	0,39 gr
Calcio / Calcium	< 25 mg
Magnesio / Magnesium	0,93 gr
Fósforo / Phosphorus	265 mg
Zinc	3,2 mg
Hierro / Iron	4,54 mg

Ingredientes: Trigo y millo (mezcla al 50%) tostado y molido, sal.

Ingredients: Ground and toasted wheat and corn (mixed 50%), salt.