

# ¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Porciones:

**Ingredientes**

**Preparación**

## DATOS NUTRICIONALES

| <b>Nutrientes Principales</b> | <b>Cantidad Por Porción</b> | <b>% Valores Diarios</b> |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|

Total Calorías

Grasa Total

Grasa Saturada

Grasa Trans

Colesterol

Sodio

Carbohidrato

Fibra Dietética

Azúcares

Proteína

## MIPLATO

- Granos
- Frutas
- Vegetales
- Proteína
- Lácteos