

EQUIVALENTES · FRUTAS

# Fresa entera

**1 Equivalente = 17 pza med. (204 g)**

| ENERGIA | PROTEINA | LIPIDOS | CARBOS |
|---|---|---|---|
| 65 kcal | 1.4 g | 0.6 g | 15.7 g |

**PARAMETROS NUTRICIONALES DETALLADOS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fibra | 4.1 g | Vit. C | 120 mg |
| Azucar | 10 g | Ac. Folico | 49 µg |
| Sodio | 2 mg | AG Sat. | 0 g |
| Calcio | 28.6 mg | Colesterol | 0 mg |
| Hierro | 0.8 mg | IG | 40 |
| Potasio | 312.1 mg | Carga GL | 6.3 |
| Fosforo | 38.8 mg | Peso Bruto | 204 g |
| Vit. A | 55.1 µgRE | Peso Neto | 204 g |