

SNACK

Snacks de 100 a 200 calorías

Brócoli, huevo duro y aderezo de ranch light

VALORES TOTALES NUTRICIONALES DE LA RECETA

<u>Calorías:</u> <u>185</u>	<u>Grasas Totales:</u> <u>10.67 g.</u>	<u>Total de Carb:</u> <u>16.04g.</u>	<u>Fibras:</u> <u>4.7g.</u>	<u>Carb. Neto:</u> <u>11.34g.</u>	<u>Proteína:</u> <u>12.13g.</u>
--------------------------------	---	---	--------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

1- Fuente Principal de Carbohidratos: 2 tazas de brócoli al vapor

DESCRIPCION NUTRICIONAL	
Calorías	62
Grasas Totales	0.67 g.
Carb. Totales	12.08 g.
Fibra	4.7 g.
Carb. Neto	7.38 g.
Proteína	5.13 g.

2- Fuente Principal de Proteína: 1 huevo duro

DESCRIPCION NUTRICIONAL	
Calorías	73 cal
Grasas Totales	5 g
Carb. Totales	0.6 g
Fibra	0 g
Carb. Neto	0.6 g
Proteína	6 g

3- Fuente Principal de Grasa: 2 cucharadas de aderezo ranch light

DESCRIPCION NUTRICIONAL	
Calorías	60 cal
Grasas Totales	5 g
Carb. Totales	3 g
Fibra	0 g
Carb. Neto	3 g
Proteína	1 g