

PAPAS

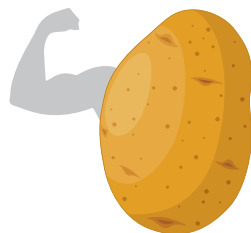


Las papas proporcionan el carbohidrato, el potasio y la energía que usted necesita para funcionar al máximo



CARBOHIDRATO

Las papas son un carbohidrato complejo, denso en nutrientes



PROTEÍNA

Una papa mediana (5.2 oz) tiene 3 gramos de proteína completa



FIBRA

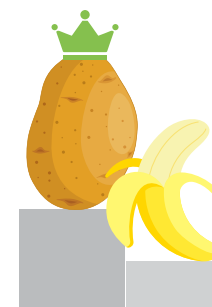
Una papa mediana con cáscara aporta 2 gramos de fibra, o el 7% del valor diario por porción.

VITAMINA C

30% de su valor diario

POTASIO

Más potasio que un banano mediano



110 calorías para una papa mediana (5.2 oz) con cáscara



Sin grasa
Sin sodio
Sin colesterol