



Mora de Palos

MORA / BLACKBERRY

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS / TYPICAL VALUES

Ingesta de referencia de un adulto medio: 8400 kj / 2000 kcal / Reference intake of an average adult: 8400 kj / 2000 Kcal.

POR 100 g DE PRODUCTO / 100 g OF PRODUCT

Valor energético / Energy:	191,9 Kj / 45,7 kcal
Grasas / Fat:	0,5 g
de las cuales / of wich:	
Ácidos grasos saturados / Saturates:	0 g
Hidratos de Carbono / Carbohydrate:	8 g
de los cuales / of which:	
Azúcares / Sugars:	3,4 g
Fibra Alimentaria / Fibre:	4,7 g
Proteínas / Protein:	1,3 g
Sal*/ Salt*:	0,05 g
Vitamina C/ Vitamin C:	29,5 mg (23,6 % CDR**)

*El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento/The content of salt is exclusively due to the sodium which is naturally in the food.

** Cantidad Diaria Recomendada/ Recommended daily allowance.