

# Nutrition Facts

Serving Size 1/5 medium (30g/1oz)

Servings Per Container 5

## Amount Per Serving

**Calories 50**      **Calories from Fat 35**

**% Daily Value\***

**Total Fat 4.5g**      **7%**

**Saturated Fat 0.5g**      **3%**

*Trans Fat 0g*

**Polyunsaturated Fat 0.5g**

**Monounsaturated Fat 3g**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 0mg**      **0%**

**Potassium 140mg**      **4%**

**Total Carbohydrate 3g**      **1%**

**Dietary Fiber 1g**      **4%**

**Sugars 0g**

**Protein 1g**

**Vitamin A 0%**      • **Vitamin C 4%**

**Calcium 0%**      • **Iron 2%**

**Vitamin E 4%**      • **Thiamin 2%**

**Riboflavin 4%**      • **Niacin 4%**

**Vitamin B6 4%**      • **Folate 8%**

**Pantothenic Acid 4%**      • **Phosphorus 2%**

**Magnesium 2%**      • **Zinc 2%**

**Copper 2%**      • **Manganese 2%**

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Source: California Avocado Commission

# Nutrition Facts

## Datos de Nutrición

Serving Size 1/5 medium (30g/1 oz) /

Tamaño de Ración 1/5 medio (30g/1 oz)

Servings Per Container 5 / Raciones Por Paquete 5

Amount Per Serving / Cantidad por Ración

**Calories/Calorías 50**    **Calories from Fat/Calorías de Grasa 35**

% Daily Value\* / % Valores Diarios\*

**Total Fat / Grasa Total 4.5g** **7%**

Saturated Fat / Grasa Saturada 0.5g **3%**

Trans Fat / Acido Graso Trans 0g

Polyunsaturated Fat / Grasa Polinsaturada 0.5g

Monounsaturated Fat / Grasa Monoinsaturada 3g

**Cholesterol / Colesterol 0mg** **0%**

**Sodium / Sodio 0mg** **0%**

**Potassium / Potasio 140mg** **4%**

**Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 3g** **1%**

Dietary Fiber / Fibra Dietética 1g **4%**

Sugars / Azúcares 0g

**Protein / Proteínas 1g**

Vitamin A / Vitamina A 0%    • Vitamin C / Vitamina C 4%

Calcium / Calcio 0%    • Iron / Hierro 2%

Vitamin E / Vitamina E 4%    • Thiamin / Tiamin 2%

Riboflavin / Riboflavina 4%    • Niacin / Acido Nicotínico 4%

Vitamin B6 / Vitamina B6 4%    • Folate / Folate 16%

Pantothenic Acid /  
Acido Pantoténico 4%    • Phosphorus / Fósforo 2%

Magnesium / Magnesio 2%    • Zinc / Zinc 2%

Copper / Cobre 2%    • Manganese / Manganeso 2%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

\* Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Fat	Less than/Menos de	65g	80g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Calorías por gramo: Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteínas 4

Source: California Avocado Commission