

# Zanahorias al Vapor

## Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahorias bebé
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de ramitas de eneldo, picadas finas



## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (85g)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

**Calories 50**      **Calories from Fat 0**

% Daily Value\*

**Total Fat 0g**      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 30mg**      **1%**

**Total Carbohydrate 14g**      **5%**

Dietary Fiber 2g      **8%**

Sugars 10g

**Protein 1g**

Vitamin A 400% • Vitamin C 10%

Calcium 2% • Iron 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
Saturated 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



\*DAIRY FREE



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

## Indicaciones:

1. Cocer al vapor las zanahorias de bebe a mediana ternura
2. Escurrir las zanahorias y mezclar bien con miel y eneldo
3. Servir caliente

. Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico [livingwhole@llu.edu](mailto:livingwhole@llu.edu).