

¿Buscas más razones para disfrutar la leche de vaca? Visita [NevadaMilk.com](http://NevadaMilk.com)



# ¿Que Hay En Tu Vaso?

## Leche de Vaca 1%



Calorías: 106 kcals  
 Proteína: 8g  
 Grasa: 2g  
 Carbohidratos: 13g  
 Calcio: 310mg  
 # de Ingredientes: 3

Fuente: Base de Datos Nacional de Nutrientes de USDA, Referencia Estándar

## Leche de Vaca 1%, Sin Lactosa



Calorías: 110 kcals  
 Proteína: 8g  
 Grasa: 3g  
 Carbohidratos: 13g  
 Calcio: 300mg  
 # de Ingredientes: 4

Source: Lactaid 1% Reducida en Grasa

## Bebida de Soya Fortificada



Calorías: 110 kcals  
 Proteína: 8g  
 Grasa: 5g  
 Carbohidratos: 9g  
 Calcio: 450mg  
 # de Ingredientes: 12

Source: Silk Soya Original

## Bebida de Almendras



Calorías: 60 kcals  
 Proteína: 1g  
 Grasa: 3g  
 Carbohidratos: 8g  
 Calcio: 470mg  
 # de Ingredientes: 13

Source: Silk Almendra Original

## Bebida De Coco



Calorías: 70 kcals  
 Proteína: 0g  
 Grasa: 5g  
 Carbohidratos: 6g  
 Calcio: 470mg  
 # de Ingredientes: 10

Source: Silk Coco Original

## Bebida De Avena



Calorías: 120 kcals  
 Proteína: 1g  
 Grasa: 5g  
 Carbohidratos: 18g  
 Calcio: 470mg  
 # de Ingredientes: 10

Source: Silk Avena Original

\*Información basada en datos actuales del producto para una porción de 8 oz. Consulta siempre las etiquetas nutricionales de los productos para obtener la información más actualizada.

## Tu Elección Importa.

El uso de sustitutos de la leche de vaca al cocinar u hornear puede alterar el sabor, la textura y la consistencia de tus recetas caseras favoritas.

Se puede agregar leche de vaca a:

- salsas de crema
- licuados
- avenas
- puddings
- sopas
- puré de papas

Sólo la leche de vaca auténtica contiene:

- Calcio natural
- Proteína de alta calidad
- Menos de 5 ingredientes

Esta información fue traída por



Nevada Chapter

American Academy of Pediatrics  
 DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

