

# Matemáticas de la Cena - Comidas Saludables

Busca las calorías para cada artículo de cena. Suma el total para ver cuántas calorías hay en estas comidas de cena.



Food	Amount	Calories
Manzana	1	15
Patata Al Horno	1 pequeño	128
Fruta	1 taza	50
Lechuga	1.7 oz	8
Leche Bajo En Grasa	1 taza	105
Carne	4 oz	186
Frijoles Pinto	1/2 taza	120
Ensalada	3/4 taza	17
Salsa	1.2 oz	7
Verduras Al Vapor	1/2 taza	32
Pizza Vegetariana	1 slice	180
Trigo Integral Pasta	1/2 taza	174
Trigo Integral Tortilla	1	130

Pasta 174

Ensalada 17

Leche 105 +

Fruta 50

= 346

Tortilla 130

Verduras 32

Lechuga 8 +

Salsa 7

Frijoles Pinto 120

= 297

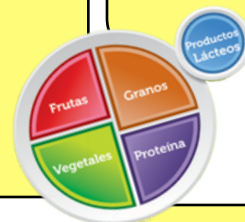
Carne 186

Patata Al Horno 128

Verduras 32 +

Leche 105

= 451



Pizza Vegetariana 180

Ensalada 17

Manzana 15 +

Leche 105

= 317

Juntos podemos hacer una comida saludable