

## NUTRIENT BANG FOR YOUR CALORIE BUCK *MÁS NUTRIENTES POR SUS CALORÍAS*



There are 29 cuts of lean beef with a total fat content that falls between the fat content of a skinless chicken breast and that of a skinless chicken thigh, when comparing cooked 3-ounce servings.

*Hay 29 cortes de carne de res magra cuyo contenido de grasa se encuentra entre el de una pechuga de pollo sin piel y un muslo de pollo sin piel, comparando porciones de 3 onzas ya cocinadas.*

\*Cuts combined for illustration purposes.  
\*Los cortes están combinados para propósitos de ilustración.

Lean: less than 10g of total fat, 4.5g or less of saturated fat, and less than 95mg of cholesterol per serving and per 100 grams. Source: US Department of Agriculture, Agriculture Research Service, 2005. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Based on cooked servings with visible fat trimmed.

*Magro: Que contiene menos de 10g de grasa total, 4.5g o menos de grasa saturada, y menos de 95mg de colesterol en una porción y en 100 gramos. Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas 2005. USDA Base de Datos Estándar de Nutrients Referencia, Publicación 18. Basada en porciones donde la grasa fue recortada antes de cocinarlas.*