



**FouFou/FuFu**



**FouFou/FuFu**

# FouFou/FuFu (pounded plantain)

made with green and ripe plantain, butter, salt and pepper

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings per container	
Amount Per Serving	
Calories 269	Calories from Fat 54
% Daily Value*	
Total Fat 6 g	9%
Saturated Fat 4 g	20%
Trans Fat 0 g	
Monounsaturated Fat 2 g	
Cholesterol 16 mg	5.3%
Sodium 66 mg	2.7%
Potassium 895 mg	26%
Total Carbohydrate 57 g	19%
Dietary Fiber 4 g	16%
Sugars	
Protein 2 g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 55%
Calcium 1%	Iron 5%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Foods can be prepared in different ways.

We can not guarantee complete accuracy of label /ingredients listed.

Nutrient Facts: <http://www.cditchen.com/recipes/recs/262/>

Foo\_Foo\_Pounded\_Plantain\_Jamaica6920.shtml

<http://media.photobucket.com/image/recent/cynthiaanelson/Fufu6.jpg>

# FouFou/FuFu (pounded plantain)

hecho con plátanos maduros y plátanos verde, mantequilla, sal y pimienta

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 cup	
Raciones por Envase	
Cantidad por Ración	
Calorías 269	Calorías de Grasa 54
% Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	9%
Grasa Saturada 4 g	20%
Grasa Trans 0 g	
Grasa Monoinsaturada 2g	
Colesterol 16 mg	5.3%
Sodio 66 mg	2.7%
Potasio 895 mg	26%
Carbohidrato Total 57 g	19%
Fibra 4 g	16%
Azúcares	
Proteínas 2 g	
Vitamina A 45%	Vitamina C 55%
Calcio 1%	Hierro 5%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Los alimentos se pueden preparar de diferentes maneras. No podemos garantizar la precisión completa de etiquetas / ingredientes enumerados.

Nutrient Facts: <http://www.cditchen.com/recipes/recs/262/>

Foo\_Foo\_Pounded\_Plantain\_Jamaica6920.shtml

<http://media.photobucket.com/image/recent/cynthiaanelson/Fufu6.jpg>