GFS®

Sunflower Seeds

The GFS® Brand of products is our commitment to uncompromising value. As we have for over 100 years, the Gordon Food Service family continues the tradition of service and excellence to our valued customers.

With a mild nutty taste and a firm, yet tender texture, shelled sunflower kernels are an exceptionally versatile ingredient. Use in cereals, trail mixes, breads and salads or eat alone as a healthy snack.

Nutrition Facts/Datos De Nutrición

Serving Size/Tamaño de la Porción 1 oz/1 onza (28g) About/Cerca de 1/4 cup/1/4 taza
Servings Per Container/Porciones por envase About/Cerca de 64

Amount Per Serving/Cantidad por Porción	
Calories/Calorías 167	
Calories from Fat/Calorías de Grasas 121	
	% Daily Value*/% Valor Diario*
Total Fat/Grasas Totales 15g	**23%**
Saturated Fat/Grasas Saturadas 2g	**10%**
Trans Fat/Grasas *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 116mg	**5%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 6g	**2%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	**12%**
Sugars/Azúcares 1g	
Protein/Proteínas 6g	
Vitamin A/Vitamina A 0% • Vitamin C/Vitamina C 0%	
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 7%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades de calorías:

Calories/Calorías:		2,000	2,500
Total Fat/Grasas Totales	Less than/Menos de	65g	80g
Saturated Fat/Grasas Saturadas	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

INGREDIENTS: SUNFLOWER KERNELS, PEANUT OIL, SALT.
MAY CONTAIN TRACES OF PEANUTS AND TREE NUTS.
(PROCESSED ON SHARED EQUIPMENT).

INGREDIENTES: GRANOS DE GIRASOL, ACEITE DE CACAHUATE, SAL.
PUEDE CONTENER TRAZAS DE CACAHUATES Y NUECES DE ÁRBOLES.
(PROCESADO EN EQUIPO COMPARTIDO).

Granos de girasol asados y salados