

Grupo de vegetales



vegetales

a

Acelga
Apio
Berenjena
Berro
Brócoli
Coliflor
Escarola
Espinaca
Lechuga
Morrón
Pepino
Puerro
Rabanito
Radicha
Repollo
Tomate
Zapallito



vegetales

b

Arveja
Cebolla
Chaucha
Haba
Nabo
Remolacha
Zanahoria
Zapallo



vegetales

c

Papa
Boniato
Choclo
Sustitución
por la misma
cantidad de
arroz
fideos
polenta
avena
maicena
harina
leguminosas



Grupo de frutas



grupo

a

Ciruela
Durazno
Mandarina
Manzana
Kiwi

Ananá
Melón
Naranja

Pera
Sandía
Frutillas



grupo

b

Bananas
Higos
Uvas
Nisperos

