

Los Vegetales
Cruciferous



Los Vegetales crucíferos son ricos en fibra y son una buena fuente de vitaminas A, C y E y beta-caroteno, calcio, ácido fólico, hierro y potasio. El coliflor, el brócoli, la col rizada, col de Bruselas, repollo y rúcala están en este grupo de alimentos de la energía con un nombre gracioso - CRUCIFEROS!

Las Legumbres



Las legumbres, incluyendo el muy popular chícharo verde dulce, son una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales importantes. Hay muchos tipos de legumbres de todos los tamaños y colores, tales como lentejas, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles pintos y chicharos. Busque las legumbres en forma seca, congeladas, enlatadas o en el mercado de su granjero!