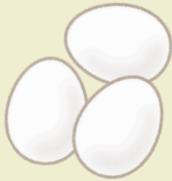


COMIDA AFGANA

Proteína animal Preferiblemente Halal

- Carne de res
- Pavo
- Cabro
- Pollo
- Cordero y carnero
- Pescado
- Atún enlatado
- Camarón
- Huevos



Proteína de origen vegetal

- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Almendras
- Pistachos
- Nueces
- Piñones
- Semillas de fenogreco
- Semillas de sésamo
- Hummus



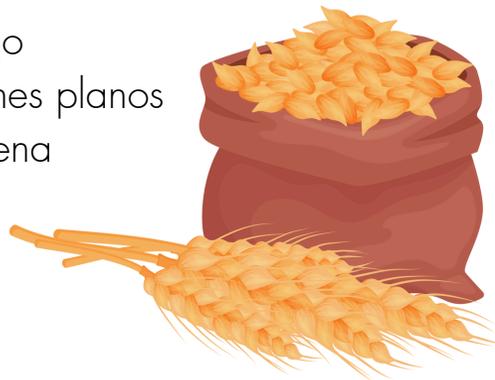
Lácteos

- Yogur
- Queso feta
- Queso cheddar
- Queso mozzarella
- Queso halloumi
- Leche
- Leche en polvo
- Queso crema
- Leche de cabra
- Leche de oveja



Granos

- Arroz basmati
- Cuscus
- Trigo bulgur
- Arroz blanco
- Cebada
- Masa filo
- Mijo
- Panes planos
- Avena



Frutas y verduras

- Cebollas
- Cebollas verdes
- Tomates
- Berenjena
- Camote
- Espinaca
- Zanahoria
- Arvejas
- Lechuga
- Pepino
- Melones
- Uvas
- Naranjas
- Albaricoques
- Granada
- Dátiles
- Pasas
- Higos
- Plátanos
- Melón
- Cerezas
- Frutas cítricas
- Ruibarbo
- Membrillo
- Aguacate
- Repollo
- Pimiento
- Col Rizada
- Puerros
- Champiñones
- Okra
- Calabacita

