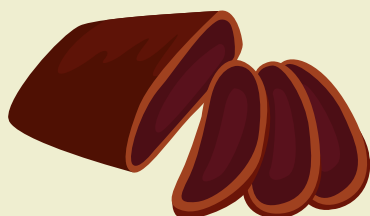


COMIDA ARMENIA

Proteína animal

- Carne de res
- Pastirma
- Pollo
- Pescado
- Cordero
- Cerdo



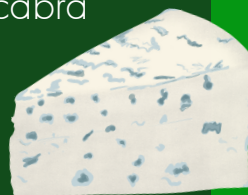
Proteína de origen vegetal

- Garbanzos
- Almendras
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Piñones
- Pistachos
- Nueces
- Frijoles blancos



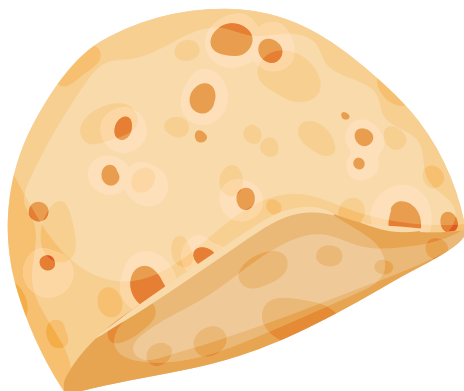
Lácteos

- Queso azul
- Yogur
- Queso cheddar
- Queso feta
- Leche
- Leche de cabra



Granos

- Arroz blanco
- Cebada
- Mijo
- Escanda
- Trigo bulgur



Frutas y verduras

- Betabels
- Repollo
- Acelga
- Hojas de reomlacha
- Berenjena
- Hojas de uva
- Maíz
- Champiñones
- Arvejas
- Papa
- Verdolaga
- Rábano
- Manzana
- Uvas
- Limas
- Melones
- Ciruelas
- Granada
- Membrillo
- Albaricoques
- Fresas
- Bayas de zumaque
- Cerezas ácidas
- Tomates
- Pasas
- Judías verdes



**GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY®**

Las preferencias alimentarias y las prácticas culturales pueden variar ampliamente dependiendo de factores sociales como el idioma, la religión, el grupo étnico, la edad, la geografía, etc. Esta guía pretende servir como puente para iniciar conversaciones con las comunidades a las que servimos.

