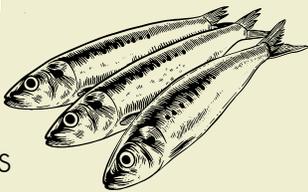


# COMIDA CARIBEÑA

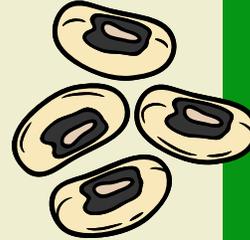
## Proteína animal

- Carne de res
- Pollo
- Bacalao
- SPAM
- Huevos
- Pavo
- Caballa
- Cabro
- Cerdo
- Sardinas



## Proteína de origen vegetal

- Almendras
- Frijoles negros
- Alubia carilla
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Cacahuates
- Pepitas
- Semillas de sésamo
- Semillas de sésamo



## Lácteos

- Queso cheddar
- Leche condensada
- Leche
- Queso de cabra
- Leche evaporada

## Granos

- Harina de maíz
- Harina
- Avena
- Arroz blanco
- Arroz de grano largo



## Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Harina multiuso
- Cubitos de caldo
- Hojas de laurel
- Canela
- Ajo
- Pimienta de Jamaica
- Jengibre
- Menta
- Azúcar
- Aceite vegetal
- Pimienta de cayena
- Extracto de vainilla



## Frutas y verduras

- Manzana
- Aguacate
- Plátano
- Betabel
- Pimiento
- Repollo
- Brócoli
- Zanahoria
- Yuca
- Apio
- Coco
- Frutas cítricas
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Guanábana
- Guayaba
- Chiles habaneros
- Col Rizada
- Kiwi
- Lechuga
- Malanga
- Melones
- Okra
- Cebollas
- Naranjas
- Papaya
- Piña
- Calabaza
- Camote
- Tomates

