

ALIMENTOS CENTROAMERICANOS

La región incluye: El Salvador, Guatemala y Honduras

Proteína animal

- Carne de res
- Cerdo
- Pollo
- Huevos
- Camarón
- Pavo
- Mariscos



Proteína de origen vegetal

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



Lácteos

- Leche
- Queso oaxaqueño
- Queso mozzarella
- Leche condensada
- Leche evaporada

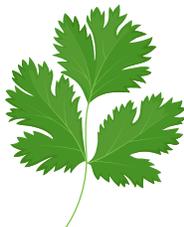
Granos

- Tortillas de maíz
- Tortillas de harina
- Arroz blanco
- Arroz amarillo
- Pasta



Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Harina multiuso
- Harina de masa
- Hojas de plátano
- Aceite de canola
- Cubitos de caldo
- Azúcar
- Cacao



- Vinagre de sidra de manzana
- Pimientos picantes
- Manteca de cerdo
- Cilantro
- Crema agria
- Cider Vinegar



Frutas y verduras

- Cebollas
- Tomates
- Tomatillos
- Papas
- Repollo
- Pimientos
- Lechuga
- Apio
- Rábano
- Pepinos
- Aguacates
- Frutas cítricas
- Chayote
- Maíz
- Yuca
- Plátanos
- Mango
- Papaya
- Coco
- Melones
- Manzana
- Piña
- Limóns
- Judías verdes
- Sandía
- Calabacita

