

# COMIDAS DEL ESTE ASIÁTICO

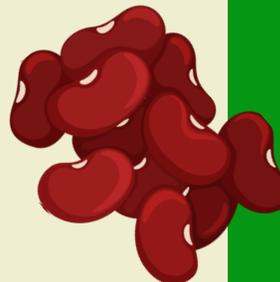
## Proteína animal

- Pollo
- Carne de res
- Pato
- Cerdo
- Caballa
- Anchoas
- Calamar
- Camarón



## Proteína de origen vegetal

- Alubia carilla
- Garbanzos
- Soja
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Frijoles mungo
- Cacahuetes
- Tofu

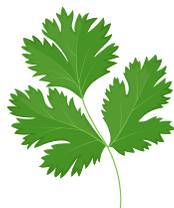


## Granos

- Arroz blanco
- Mijo
- Fideos de arroz
- Fideos vermicelli
- Fideos soba
- Arroz Integral

## Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Arroz Integral
- Cilantro
- Mantequilla clarificada
- Aceite de sésamo
- Ajo
- Jengibre
- Miso
- Azúcar
- Comino
- Salsa de pescado
- Mirin
- Salsa de ostras
- Vinagre de arroz
- Salsa de soja
- Cúrcuma
- Pasta de pimiento rojo



## Frutas y verduras

- Betabel
- Pimiento
- Bok Choy
- Brotes de bambú
- Brócoli
- Zanahoria
- Coco
- Maíz
- Pepino
- Dátiles
- Berenjena
- Higos
- Repollo
- Yaca
- Kiwi
- Limas
- Mango
- Repollo napa
- Cebolla
- Naranjas
- Piña
- Papas
- Champiñones
- Cebolletas
- Tomates
- Camote
- Rábanos
- Pimientos picantes
- Limóns
- Pera
- Sandía

