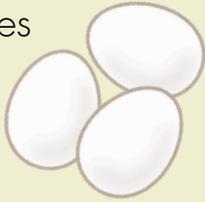


# ORIENTE MEDIO

## Animal Protein Preferiblemente Halal

- Carne de res
- Pollo
- Huevos
- Mariscos
- Cabro
- Cordero y carnero



## Proteína de origen vegetal

- Almendras
- Alubia carilla
- Habas
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Pistachos
- Semillas de sésamo
- Frijoles blancos



## Lácteos

- Yogur
- Yogur griego
- Queso feta
- Queso halloumi
- Leche



## Granos

- Cebada
- Arroz basmati
- Trigo bulgur
- Cuscús
- Arroz jazmín

## Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Harina multiuso
- Tahini
- Cilantro
- Hinojo
- Menta
- Aceite de oliva
- Eneldo
- Levadura
- Cardamomo
- Canela
- Mantequilla clarificada
- Zaatar



## Frutas y verduras

- Manzana
- Albaricoques
- Plátanos
- Betabel
- Pimiento
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Acelga
- Cerezas
- Pimientos picantes
- Pepinos
- Frutas cítricas
- Dátiles
- Berenjena
- Uvas
- Higos
- Lechuga
- Mango
- Melones
- Okra
- Aceitunas
- Naranjas
- Ciruelas
- Granada
- Papas
- Espinaca
- Calabaza
- Tomates
- Nabos
- Calabacita

