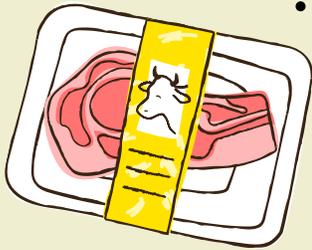


# COMIDA VENEZOLANA Y COLOMBIANA

## Proteína animal

- Carne de res
- Pollo
- Cordero
- Huevos
- Cerdo
- Cola de buey
- Cabro
- Salmón
- Trucha



## Proteína de origen vegetal

- Lentejas
- Habas
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Gandules
- Frijoles Pintos



## Frutas y verduras

- Manzana
- Aguacate
- Plátano
- Cabbage
- Repollo
- Yuca
- Coco
- Maíz
- Berenjena
- Uvas
- Frutas cítricas
- Fruta del dragón
- Guayaba
- Chiles habaneros
- Lechuga
- Mango
- Melones
- Cebolla
- Papaya
- Pimientos
- Papas
- Calabaza
- Espinaca
- Sweet Peppers
- Ciruelas pasas
- Tomates
- Batatas
- Calabacita



## Lácteos

- Queso blanco
- Leche condensada
- Leche
- Queso fresco
- Yogures de frutas



## Granos

- Arroz blanco
- Arroz amarillo
- Avena
- Pasta
- Harina de maíz



## Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Azúcar
- Cubitos de caldo
- Manteca
- Almidón de maíz
- Caneloa
- Comino
- Caldo de res
- Miel
- Crema agria
- Vinagre
- Ajo

