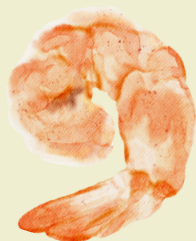


COMIDA VIETNAMITA

Proteína animal

- Carne de res
- Huesos
- Pollo
- Huevos
- Camarón
- Cerdo
- SPAM
- Mariscos



Proteína de origen vegetal

- Garbanzos
- Frijoles mungo
- Cacahuates
- Frijoles rojos
- Tofu
- Semillas de sésamo



Lácteos

- Leche condensada
- Leche
- Leche en polvo



Granos

- Fideos de huevo
- Fideos de arroz
- Arroz integral
- Arroz blanco
- Baguettes



Condimentos y alimentos básicos para cocinar

- Harina multiuso
- Cubitos de caldo
- Cilantro
- Ajo
- Jengibre
- Menta



- Harina de tapioca
- Aceite de sésamo
- Salsa de pescado
- Azúcar
- Albahaca
- Salsa de soja



Frutas y verduras

- Cebolla
- Brotes de soja
- Brotes de bambú
- Betabel
- Pimiento
- Brócoli
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Papaya verde
- Verduras de hoja verde
- Lechuga
- Limón
- Hojas de mostaza
- Repollo napa
- Nectarinas
- Naranjas
- Piña
- Chalotes
- Tomates
- Berro chino
- Papas
- Pasas
- Arándanos secos



**GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY®**

Las preferencias alimentarias y las prácticas culturales pueden variar ampliamente dependiendo de factores sociales como el idioma, la religión, el grupo étnico, la edad, la geografía, etc. Esta guía pretende servir como puente para iniciar conversaciones con las comunidades a las que servimos.

