SUPER FOODS ALIMENTOS

BEANS&PEAS • FRIJOLES&LEGUMBRES

- ☐ Black Beans / Frijoles Negros, Habichuelas Negras
- ☐ Black-Eyed Peas / Frijoles de Ojo Negro
- ☐ Chickpeas / Garbanzos
- ☐ Edamame / Edamame, Frijoles de Soya
- ☐ Kidney Beans / Frijoles Rojos, Habichuelas Rojas
- ☐ Lentils / Lentejas
- ☐ Lima Beans / Habas
- ☐ Navy Beans / Frijoles Blancos, Habichuelas Blancas
- ☐ Peas / Chícharos
- ☐ Pigeon Peas / Gandules
- ☐ Pink Beans / Frijoles Rosados, Habichuelas Rosadas
- ☐ Pinto Beans / Frijoles Pintos, Habuchuelas Pintas
- ☐ Split Peas / Guisantes Partidos

NUTS&SEEDS • NUECES&SEMILLAS

- ☐ Almonds / Almendras
- ☐ Brazil Nuts / Nueces de Brasil
- ☐ Chia Seeds / Semillas de Chia
- ☐ Flaxseeds / Semillas de Lino
- ☐ Hazelnuts / Avellanas
- ☐ Peanuts / Cacahuates
- ☐ Pecans / Nueces Pecanas
- ☐ Pumpkin Seeds / Semillas de Calabaza
- ☐ Sunflower Seeds / Semillas de Girasol
- ☐ Walnuts / Nueces

GRAINS • GRANOS

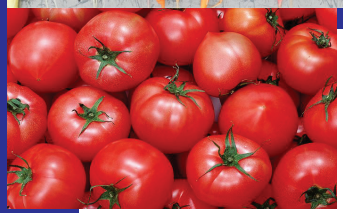
- ☐ Barley / Cebada
- ☐ Brown Rice / Arroz Integral
- ☐ Buckwheat / Alforfón
- ☐ Millet / Mijo
- ☐ Oats / Avena
- ☐ Quinoa / Quinua
- ☐ Rye / Centeno
- ☐ Whole wheat / Trigo integral
- ☐ Whole-Grain Cornmeal / Harina de Maiz de Grano
- ☐ Whole Wheat Pasta / Pasta de Trigo Integral
- ☐ Wild Rice / Arroz Salvaje

McMacken 5-9-2022

FRUITS • FRUTAS

- ☐ Apples / Manzanas
- ☐ Apricots / Albaricoques
- ☐ Bananas / Plátanos
- ☐ Blackberries /Moras
- ☐ Blueberries / Arándanos
- ☐ Boysenberries / Bayas de Boysen
- ☐ Cantaloupe / Cantalupo
- ☐ Cherimoya / Chirimoyas
- ☐ Cherries / Cerezas
- ☐ Currants / Grosellas
- ☐ Dragon Fruit / Pitaya
- ☐ Figs / Higos
- ☐ Grapefruit / Toronja
- ☐ Grapes / Uvas
- ☐ Guava / Guayaba
- ☐ Honeydew Melon / Melón Verde
- ☐ Kiwi / Kiwi
- ☐ Lemon / Limon
- ☐ Lime / Lima
- ☐ Mango / Mango
- ☐ Nectarine / Nectarina
- ☐ Oranges / Naranjas
- ☐ Papaya / Papaya
- ☐ Passion Fruit / Maracuyá
- ☐ Peaches / Duraznos, Melocotones
- ☐ Pears / Peras
- ☐ Persimmons / Caquis
- ☐ Pineapple / Piña
- ☐ Plums / Ciruelas
- ☐ Pomegranates/ Granadas
- ☐ Raspberries / Frambuesas
- ☐ Rhubarb / Ruibarbo
- ☐ Starfruit / Carambola
- ☐ Strawberries / Fresas
- ☐ Tamarind / Tamarindo
- ☐ Tangerines / Mandarinas
- ☐ Watermelon / Sandia

VEGETABLES • VERDURAS



- ☐ Artichokes / Alcachofa
- ☐ Arugula / Rúcula
- ☐ Asparagus / Espárragos
- ☐ Bean Sprouts / Brotes de Soja
- ☐ Beet Greens / Hojas de Remolacha
- ☐ Beets / Betabel, Remolacha
- ☐ Bell Peppers / Pimientos
- ☐ Bok Choy / Col China
- ☐ Broccoli / Brócoli
- ☐ Broccoli Rabe / Brócoli Rabe
- ☐ Brussel Sprouts / Coles de Bruselas
- ☐ Cabbage / Repollo
- ☐ Carrots / Zanahorias
- ☐ Collard greens / Col Rizada
- ☐ Cauliflower / Coliflor
- ☐ Celery / Apio
- ☐ Chayote / Chayote
- ☐ Chili Peppers / Chiles
- ☐ Cilantro / Cilantro
- ☐ Corn / Elote, Maiz
- ☐ Cucumbers / Pepino
- ☐ Dandelion Greens / Dientes de Leon
- ☐ Eggplant / Berenjena
- ☐ Endive / Endibia
- ☐ Green beans / Judías Verdes
- ☐ Jicama / Jicama
- ☐ Kale / Col Rizada
- ☐ Kohlrabi / Colinabo
- ☐ Leeks / Puerros
- ☐ Lettuce / Lechuga
- ☐ Mushrooms /Setas, Hongos
- ☐ Mustard Greens / Hojas de Mostaza
- ☐ Nopales / Nopales
- ☐ Okra / Okra
- ☐ Onions / Cebollas
- ☐ Parsley / Perejil
- ☐ Parsnips / Chirivías
- ☐ Portobello Mushrooms / Hongos Portobello
- ☐ Radishes / Rábano
- ☐ Red Cabbage / Repollo Rojo
- ☐ Romaine Lettuce / Lechuga Romana
- ☐ Snow Peas / Tirabeques
- ☐ Spinach / Espinaca
- ☐ Sugar Snap Peas / Tirabeques
- ☐ Swiss Chard / Acelgas
- ☐ Tomato / Tomate
- ☐ Watercress / Berros
- ☐ Zucchini / Calabacín