

# Fondo de armario saludable

Alimentos que no deben faltar en tu casa

## LEGUMBRES:

EN CONSERVA O SECAS

Alubias,  
Garbanzos,  
Lentejas

...



Alubias  
Lentejas  
Garbanzos

## VERDURAS:

EN CONSERVA

Menestra,  
Pimientos,  
Cardo,  
Espárragos

...

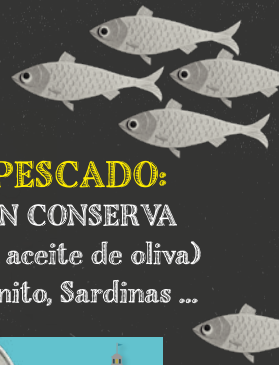


Boraja  
Espinacas  
Acelgas  
Guisantes  
Alcachofas  
Puerros  
...

## PESCADO:

EN CONSERVA

(en aceite de oliva)  
Bonito, Sardinas ...



## CEREALES INTEGRALES:

Pasta,  
Arroz,  
Harina

...



## FRUTOS SECOS:

Naturales o Tostados

Almendras  
Avellanas  
Nueces  
Pistachos

...



Pipas  
Cacahuetes  
Pínonos  
Castañas  
Anacardos  
...

## OTROS:

Aceite de oliva Virgen (Extra)

Patatas  
Huevos  
Especias



Sustituye la sal por especias para dar sabor a tus platos

CONGELADOS: verduras y pescado

\*\*\*\*

\*\*\*\*

