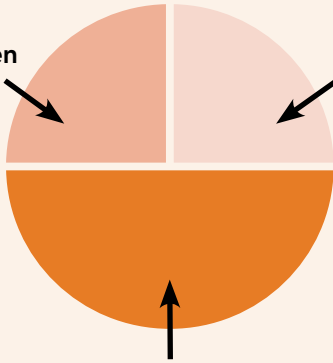


¿Qué es el PLATO del BUEN COMER?

Sírvase una proteína saludable en una cuarta parte del plato.



Sírvase granos o almidones saludables en una cuarta parte del plato.

Sírvase verduras sin almidón en la mitad del plato.



Pollo, elote, zanahorias y ejotes



Frijoles negros, quinoa y verduras asadas



Pollo, arroz integral guisado y nopales



Frijoles carita, camote y acelgas



Tacos de pescado con repollo y salsa