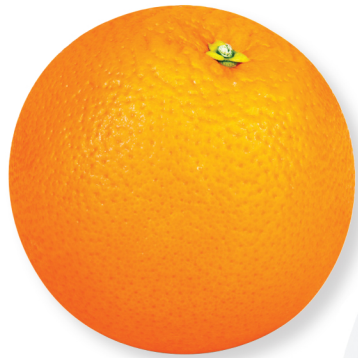


MI PLATO BALANCEADO: CULTURA HISPANA

(SPANISH)



- ① ½ VERDURAS (POR EJEMPLO: ENSALADA)
- ② ¼ DE PROTEÍNA (POR EJEMPLO: POLLO)
- ③ ¼ DE ALMIDÓN (POR EJEMPLO: ARROZ Y FRIJOLE)