



De Semillas a Ensalada: Nutrición de Superhéroes; Tarjetas Vegetales para niños pequeños

Proteína

Guisante Potente
Frijoles Valientes

Vitaminas B

Guisante Potente
Maíz inteligente
Remolachas inteligentes
Valientes Frijoles
Capitán Zanahoria
Pimientos *Wowzie*

Vitamina C

Guisante Potente
Maíz inteligente
Remolachas inteligentes
Frijoles Valientes
Tomate Totalmente Tranquilo
Calabacín Enérgico
Cebolla Impresionante
Pepino Valiente
Pimientos *Wowzie*
Rábano Radical

Hierro

Guisante Potente
Remolachas inteligentes
Frijoles Valientes
Lechuga de la Suerte

Carbohidratos

Guisante Potente
Maíz inteligente
Remolachas inteligentes
Frijoles Valientes
Capitán Zanahoria

Vitamina A

Maíz inteligente
Remolachas inteligentes
Lechuga de la Suerte
Tomate Totalmente Tranquilo
Enérgico Calabacín
Capitán Zanahoria
Osados Pepinos
Pimientos *Wowzie*

Potasio

Maíz inteligente
Remolachas inteligentes
Lechuga de la Suerte
Tomate Totalmente Tranquilo
Cebolla Impresionante
Pepino Valiente
Pimientos *Wowzie*

Calcio

Remolachas inteligentes
Lechuga de la Suerte

Fósforo

Frijoles Valientes
Pimientos *Wowzie*