



Beans & Peas • Frijoles & Legumbres

- ☐ Black Beans / Frijoles Negros
- ☐ Black-eyed Peas / Frijoles de Ojo Negro
- ☐ Edamame / Haba de Soja
- ☐ Chickpeas / Garbanzo
- ☐ Kidney Beans / Habichuelas Rojas
- ☐ Lentils / Lentejas
- ☐ Lima Beans / Habas
- ☐ Navy Beans / Frijoles Blancos
- ☐ Peas / Chicharo
- ☐ Pigeon Peas / Guandules
- ☐ Pinto Beans / Frijoles Pintos



Nuts & Seeds • Nueces & Semillas

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



Grains • Granos

- ☐ Barley / Cebada
- ☐ Brown Rice / Arooz Integral
- ☐ Buckwheat / Alforfon
- ☐ Millet / Mijo
- ☐ Oats / Avena
- ☐ Quinoa / Quinoa
- ☐ Rye / Centeno
- ☐ Whole wheat / Trigo
- ☐ Whole grain Cornmeal / Harina de maiz de grano
- ☐ Whole wheat pasta / Pasta de trigo integral
- ☐ Wild Rice / Arroz Silvestre



Notes