

VERDURAS

¡COME SALUDABLE, COME POR PORCIONES!

Cuando comes verduras todos los días, reduces el riesgo de cáncer y otras enfermedades, además de mantener un peso saludable. Por eso, es importante que las consumas la veces que necesitas y en la cantidad que necesitas.



TOMATE

**1
UNIDAD
PEQUEÑA**
80g

**4
UNIDADES
REGULARES**
80g



ZAPALLO ITALIANO



ALCACHOFA



ESPÁRRAGOS



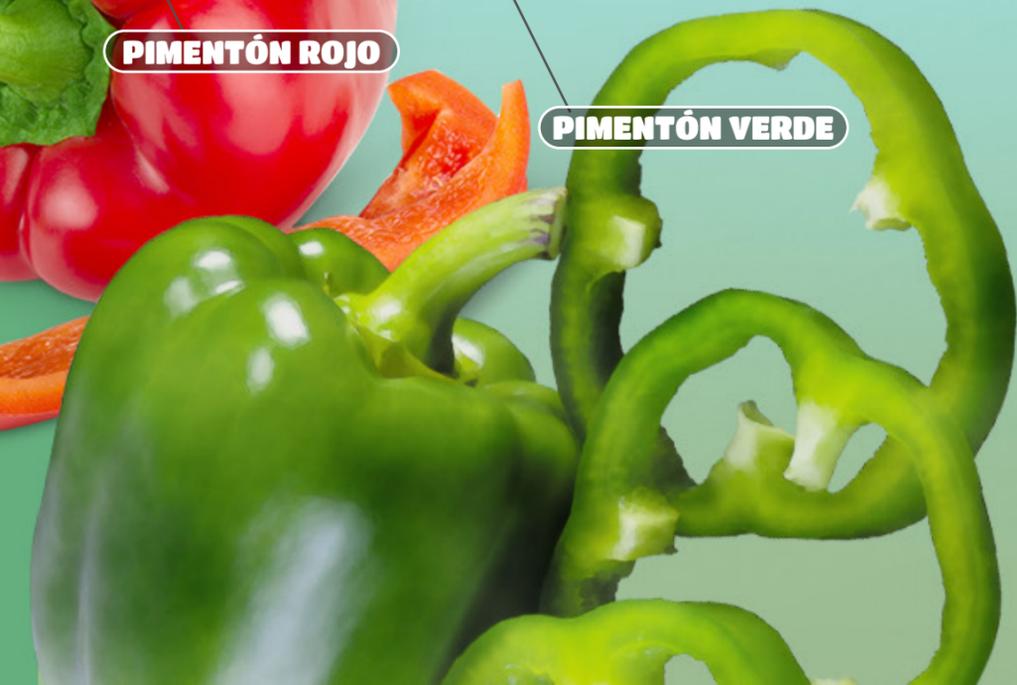
PIMENTÓN ROJO

**1/4
TAZA**
20g



**1
TAZA**
80g

PEPINO



PIMENTÓN VERDE