



De semillas a Ensalada: Pedido de Semillas

Nutrición de Superhéroes; Tarjetas Vegetales

Guisantes

Proteína
Vitamina B
Vitamina C
Hierro
Carbohidratos

Maíz

Carbohidratos
Vitamina A
Vitamina B
Vitamina C
Potasio

Remolacha

Vitamina B
Vitamina A
Vitamina C
Hierro
Calcio
Carbohidratos
Potasio

Frijoles

Proteína
Carbohidratos
Fósforo
Vitamina B
Vitamina C
Hierro

Lechuga

Vitamina A
Calcio
Hierro
Potasio

Tomates

Vitamina A
Vitamina C
Potasio

Calabacín

Vitamina A
Vitamina C

Zanahoria

Carbohidratos
Vitamina A
Vitamina B

Cebolla

Vitamina C
Potasio