

Aquí hay algunas ideas: como preparar y servir las legumbres a su familia. ¿Tiene otras ideas?



- **Tostadas de atún con muchas zanahorias y repollo**
- **Caldos (como caldo de res o minestrone) que contienen muchas legumbres**
- **Jugo fresco de zanahoria**
- **Elotes**
- **Camotes horneadas, o calabaza horneada con piloncillo**
- **Calabazitas con jitomates y queso**
- **Salsas: salsa fresca; guacamole**
- **Usar mucho jitomate y repollo rebanado en las tortas**