



# 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*