



## Ingredientes principales de la alimentación mediterránea:

Tenga estos artículos a mano en su dispensa para incorporar la alimentación mediterránea a sus hábitos de alimentación, además de las frutas, verduras y los pescados frescos.

### Hierbas y especias:

Albahaca, Hojas de laurel, Pimienta negra, Pimienta roja molida, Comino, Polvo de curry, Eneldo, Ajo en polvo, Jengibre, Condimento italiano, Orégano, Pimentón, Romero, Salvia, Azafrán, Semillas de sésamo, Tomillo, Cúrcuma, Za'atar

### Pescado enlatado:

Atún, Salmón, Sardinas, Almejas, Anchoas

### Frutas secas:

Albaricoques, Moras azules, Cerezas, Arándanos, Higos, Pasas y Ciruelas pasas

### Nueces crudos y tostados:

Nueces de nogal, Almendras, Marañoses, Piñones y Pistachos

### Cereales Integrales:

Pan, Pasta, Arroz, Galletas saladas, Harina de maíz, Mijo, Farro y Polenta

### Mantequillas de nueces y semillas:

Mantequilla de maní (cacahuete), Mantequilla de almendras, Mantequilla de girasol y Tahini

### Frijoles:

Garbanzos, Habichuelas, Habas, Lentejas y Frijoles cannellini

### Tomates:

Enlatados, en pasta, en salsa y Secados al sol

### Quesos:

Brie, Queso feta, Parmesano y Ricotta

### Otros:

Aceitunas, Aceite de oliva, Hummus, Yogur griego natural, Cebolla y Ajo

