

## Los Amigos de Proteína del Chef Solus - ¡Conoce el Grupo de las Carnes y Frijoles!

¡Los frijoles te dan bastante proteína y fibra!



¡Hola, somos el Grupo de las Carnes y Frijoles!



¡Dale proteína a tus músculos para mantenerte fuerte!



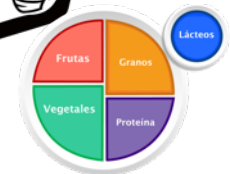
¡Un puñado de nueces y semillas está repleto de proteína y aceites saludables!



Come carnes magras sin grasa para un corazón saludable.



La soya y el tofu son sabrosos tipos de proteína que no viene de la carne.



# Los Amigos de Proteína del Chef Solus - ¡Conoce el Grupo de las Carnes y Frijoles!

Mantente saludable con la carne blanca de pollo y de pavo, sin la piel.

Conoce a mis amigos, el Grupo de las Carnes y los Frijoles.  
¡Un poco de proteína con cada comida te mantiene creciendo!  
Por favor, colore a mis amigos.

Los mariscos te dan proteína saludable



Visita es [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más  
Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

