

# Ayúdenos a Preparar Alimentos Saludables

Ayude al Banco de Comida de Contra Costa y Solano a coleccionar comida nutritiva. Todos los artículos listados son identificados como alta prioridad.

## Proteína

Crema de Cacahuete  
Sopas  
Frijoles Enlatados o Secos  
Pollo y Atún Enlatado

Frutas Enlatadas  
100% Jugo de Frutas  
Verduras Enlatadas  
Productos de Tomates  
Enlatados

## Frutas y Verduras

## Granos

Arroz y Pasta  
Cereal con Hierro  
Cereal Integral

