manna
food center

MOST NEEDED FOODS



GRAINS

Brown or white rice (16 oz)
Pasta, including gluten-free varieties (16 oz)
Oatmeal and cereal (6 g of sugar or less)





PROTEINS

Canned or pouched tuna, salmon, or chicken
Dry or canned beans (low sodium)





FRUITS AND VEGETABLES

Low sodium canned tomatoes, corn, mixed veg
Tomato sauce, jarred or canned
Canned fruit (in juice)





COOKING ESSENTIALS

Cooking oil
Spices



manna
food center

MOST NEEDED FOODS



GRANOS

Arroz integral o blanco (450 g) Pasta, incluidas las variedades sin gluten (450 g)
Avena y cereales (6 g de azúcar o menos)





PROTEÍNAS

Atún, salmón o pollo enlatados o envasados
Frijoles secos o enlatados (bajos en sodio)



FRUTAS Y VERDURAS

Tomates enlatados bajos en sodio, maíz, verduras mixtas
Salsa de tomate, en frasco o enlatada
Fruta enlatada (en jugo)





UTENSILIOS BÁSICOS DE COCINA



Aceite de cocina
Especias

