

Bienvenidos a la tierra de los granos integrales

Nombre _____

Los granos integrales son un alimento básico delicioso y nutritivo en las comidas de herencia africana. Completa el siguiente laberinto para desbloquear los granos y encontrar una receta especial al final. Encuentra más sobre los alimentos, la cultura y la tradición de la herencia africana en <https://foodhero.org/es/herencia-africana>

Quinoa

Arroz Integral

Sorgo

Cebada

Maíz

Mijo

Teff

Arroz silvestre

Kamut

Amaranto

Inicio

¡Lo hiciste!
Escanea este código QR para desbloquear la receta Mezcle y Combine - Tazones de Granos de Héroe de Alimentos.

COSECHA
WOREGION
ESCUELAS

HEROES DE ALIMENTOS
FoodHero.org/es