



## Fruits/Frutas

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Apple	Manzana (f.)
Applesauce	Puré de manzana (m.)
Apricot	Albaricoque (m.) / Mex: Chabacano (m.)
Avocado	Aguacate (m.)
Banana	Plátano (m.)
Berries	Bayas (f.)
Blackberries	Moras (f.)
Blueberries	Arándanos azules (m.)
Cherry	Cereza (f.)
Cranberries	Arándanos rojos (m.)
Dried Cranberries	Arándanos rojos secos (m.)
Grapes	Uvas (f.)
Kiwi	Kiwi (m.)
Lemon	Limón amarillo (m.)
Lemon Juice	Jugo de limón amarillo (m.)
Lime	Limón verde (m.)
Lime Juice	Jugo de limón verde (m.)
Mango	Mango (m.)
Marionberries	Moras tipo "Marion" (f.)
Melon	Melón (m.)
Mixed Berries	Mezcla de bayas (f.)
Orange	Naranja (f.)
Peach	Durazno (m.)
Pear	Pera (f.)
Pineapple	Piña (m.)
Pineapple Juice	Jugo de piña (m.)
Plum	Ciruela (f.)
Raisins	Pasas (f.)
Raspberries	Frambuesas (f.)
Strawberries	Fresas (f.)
Tart Apples	Manzanas ácidas (f.)
Tart Cherries	Cerezas ácidas (f.)
Watermelon	Sandía (f.)



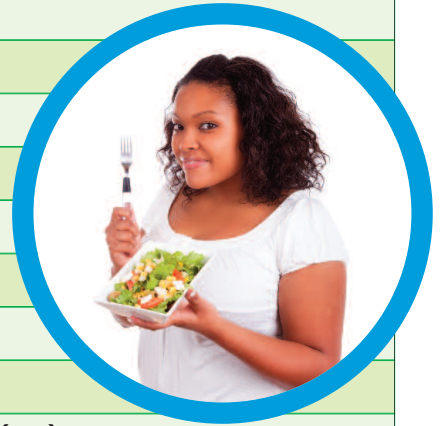
# Vegetables/Verduras o Vegetales

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Acorn Squash	Calabaza bellota (f.)
Asparagus	Espárragos (m.)
Beet	Betabel (m.) / Remolacha (f.)
Bell Pepper	Chile campana (m.)
Bok Choy	Bok Choy (m.)
Broccoli	Brócoli (m.)
Brussels Sprouts	Coles de Bruselas (f.)
Buttercup Squash	Calabaza tipo "buttercup" (f.)
Cabbage	Repollo (m.)
Carrot	Zanahoria (f.)
Cauliflower	Coliflor (f.)
Celery	Apio (m.)
Chard	Acelga (Swiss Chard) (f.)
Chives	Cebollín (m.)
Chopped Onion	Cebolla picada (f.)
Cucumber	Pepino (m.)
Daikon Radish	Rábano tipo "Daikon" (m.)
Diced Vegetables	Verduras cortadas en cubitos (f.)
Eggplant	Berenjena (f.)
Green Beans	Ejotes (m.)
Green Onion	Cebolla verde (f.)
Kale	Col rizada (f.)
Lettuce	Lechuga (f.)
Mild Green Chili	Chile verde poco picante (m.)
Mushrooms	Hongos (m.)
Napa Cabbage	Col de Napa (f.)
Onion	Cebolla (f.)
Parsnips	Chirivía (f.)
Peas	Chícharos (m.)
Potato	Papa (f.)
Pumpkin	Calabaza tipo "pumpkin" (f.)
Pumpkin Puree	Puré de calabaza tipo "pumpkin" (f.)
Radish	Rábano (m.)
Rhubarb	Ruibarbo (m.)



# Vegetables/Verduras o Vegetales

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Salad Greens	Hojas verdes para ensalada (f.)
Snap Peas	Chícharos tiernos (m.)
Snow Peas	Chícharos chinos (m.)
Spinach	Espinaca (f.)
Squash	Calabaza (f.)
Summer Squash	Calabaza de verano (f.)
Sweet Corn	Elote dulce (m.)
Sweet Potato	Camote (m.)
Tomato	Tomate (m.)
Turnip	Nabo (m.)
Vegetable Broth	Caldo de vegetales (m.)
Vegetables	Verduras (f.) / Vegetales (m.)
Winter Squash	Calabaza de invierno (f.)
Zucchini	Calabacita (f.)



# Herbs & Spices / Hierbas & Especias

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Basil	Albahaca (f.)
Chili Powder	Chile en polvo (m.)
Cilantro	Cilantro (m.)
Curry Powder	Curry en polvo (m.)
Dill	Eneldo (m.)
Garlic Powder	Ajo en polvo (m.)
Ground Cinnamon	Canela molida (f.)
Ground Cumin	Comino molido (m.)
Ground Ginger	Jengibre molido (m.)
Hot Pepper Sauce	Salsa de chile picante (f.)
Mint Leaves	Hojas de menta (f.)
Nutmeg	Nuez moscada (f.)
Oregano	Orégano (m.)
Pepper	Pimienta (f.)
Red Pepper Flakes	Hojuelas de chile rojo (f.)
Rosemary	Romero (m.)
Salt	Sal (f.)
Thyme	Tomillo (m.)
Vanilla	Vainilla (f.)



# Grains & Whole Grains

## Granos & Granos Integrales

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Amaranth	Amaranto (m.)
Baked Goods	Alimentos horneados (m.)
Barley	Cebada (f.)
Bread	Pan (m.)
Brown Rice	Arroz integral (m.)
Buckwheat	Trigo Sarraceno (m.)
Bulgur	Trigo bulgur (m.)
Buns	Pan para hamburguesa o salchicha (m.)
Corn	Maíz (m.)
Corn Grits/ Polenta	Sémola de maíz/ polenta (f.)
Corn Starch	Maicena (f.)
Cornmeal	Harina de maíz (f.)
Couscous	Cuscus (m.)
English Muffin	Panecillo inglés (English muffin) (m.)
Farro	Farro (m.)
Flour, White, All-Purpose	Harina blanca (f.)
Flour, Whole Wheat	Harina de trigo integral (f.)
Millet	Mijo (m.)
Muffins	Panecillos (muffins) (m.)
Oats	Avena (f.)
Old Fashioned Rolled Oats	Avena enrolada tradicional (f.)
Pancakes	Panqueques (m.)
Pasta	Pasta (f.)
Pasta Shells	Pasta de caracoles (f.)
Popcorn	Palomitas de maíz (f.)
Quick Oats	Avena rápida (f.)
Quinoa	Quinoa (f.)
Rolled Oats	Avena enrolada (f.)
Rolls	Panecillos (m.)
Rye Berries	Granos de centeno (m.)
Scones	Panecillos (scones) (m.)
Sorghum	Sorgo (m.)
Spaghetti	Espaguetti (m.)



# Grains & Whole Grains

## Granos & Granos Integrales

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Spelt Berries	Granos de Espelta (Spelt berries) (m.)
Steel Cut Oats	Avena cortada (f.)
Teff	Teff (m.)
Tortillas	Tortillas (f.)
Uncooked Pasta	Pasta sin cocer (f.)
Wheat Berries	Granos de trigo entero (m.)
Wheat Bran	Salvado de trigo (m.)
Wheat Germ	Germen de trigo (m.)
White Rice	Arroz blanco (m.)
Whole Grain Bread	Pan integral (m.)
Whole Hulled Barley	Cebada integral sin cáscara (f.)
Whole Oat Groats	Sémola de avena entera (f.)
Whole Wheat Couscous	Cuscus de trigo integral (m.)
Whole Wheat Flour	Harina de trigo integral (f.)
Wild Rice	Arroz silvestre (m.)



# Protein/Proteína



<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Almond Milk	Leche de almendras (f.)
Almonds	Almendras (f.)
Bacon	Tocino (m.)
Beans	Frijoles (m.)
Beef	Carne de res (f.)
Black Beans	Frijoles negros (m.)
Black-Eyed Peas	Frijoles de ojo negro (black-eyed peas) (m.)
Canned Tuna	Atún enlatado (m.)
Cashews	Nueces de la India (f.)
Chicken	Pollo (m.)
Chicken Broth	Caldo de pollo (m.)
Chunky Peanut Butter	Crema de cacahuete “chunky” (f.)
Creamy Peanut Butter	Crema de cacahuete cremosa (f.)
Egg	Huevo (m.)
Fava Beans	Habas (f.)
Fish	Pescado (m.)
Garbanzo Beans	Garbanzos (m.)
Ground Beef	Carne molida de res (f.)
Ground Chicken	Carne molida de pollo (f.)
Ground Turkey	Carne molida de pavo (f.)
Ham	Jamón (m.)
Kidney Beans	Frijoles “kidney” (m.)
Lentils	Lentejas (f.)
Lunch Meat	Carnes frías (f.) / Embutidos (m.)
Navy Beans	Frijoles blancos (m.)
Nut Butters	Cremas de nueces (fem)
Nutmeg	Nuez moscada (f.)
Nuts	Nueces (f.)
Peanut Butter	Crema de cacahuete (f.)
Peanuts	Cacahuates (m.) / Maní (m.)
Pinto Beans	Frijoles pintos (m.)
Pork	Carne de puerco (f.)
Pork Sausages	Salchichas de puerco (f.)
Refried Beans	Frijoles refritos (m.)



# Protein/Proteína



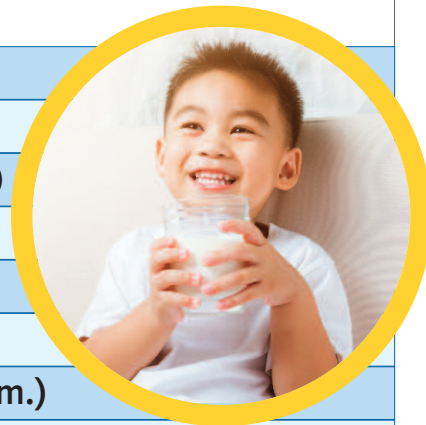
<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Salmon	Salmón (m.)
Sausage	Salchicha (f.)
Sesame	Ajonjolí (m.)
Split Peas	Chícharos partidos (m.)
Sunflower Seeds	Semillas de girasol (f.)
Tofu	Tofu (m.)
Tuna	Atún (m.)
Turkey	Pavo (m.)
Walnuts	Nueces de Castilla (walnuts) (f.)





# Dairy/Lácteos

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Butter	Mantequilla (f.)
Buttermilk	Buttermilk (m.)
Cheddar Cheese	Queso cheddar (m.)
Cheese	Queso (m.)
Cottage Cheese	Queso cottage (m.)
Milk	Leche (f.)
Mozzarella Cheese	Queso mozzarella (m.)
Nonfat Milk	Leche sin grasa (f.)
Parmesan Cheese	Queso parmesano (m.)
Plain, Low-Fat Yogurt	Yogur natural bajo en grasa (m.)
Reduced Fat Cheese	Queso reducido en grasa (m.)
Ricotta Cheese	Queso ricotta (m.)
Sour Cream	Crema agria (f.)
Yogurt	Yogur (m.)



# Kitchen Tools & Equipment/ Herramientas & Equipo de Cocina

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Baking Sheet	Bandeja para hornear (f.)
Blender	Licuada (f.)
Bread Pan	Molde para pan (m.)
Can Opener	Abrelatas (m.)
Casserole or Baking Dish	Molde para hornear (m.)
Cutting Board	Tabla para cortar (f.)
Electric Pan	Sartén eléctrico (m.)
Food thermometer	Termómetro de alimentos (m.)
Freezer	Congelador (m.)
Fridge	Refrigerador (m.)
Grater	Rallador (m.)
Hot Plate	Hornilla eléctrica (f.)
Knives (Sharp), Set	Juego de cuchillos afilados (m.)
Ladle with Handle	Cucharón (m.)
Measuring Cups (Dry)	Tazas medidoras para ingredientes secos (f.)
Measuring Cups (Liquid)	Tazas medidoras para ingredientes líquidos (f.)
Measuring Spoons	Cucharas medidoras (f.)
Microwave	Horno de microondas (m.)
Mixing Bowls, Set	Juego de tazones para mezclar (m.)
Mixing Spoon	Cuchara para mezclar (f.)
Muffin Tin	Molde para panecillos tipo muffin (m.)
Oven	Horno (m.)
Pan with Lid, Large	Olla con tapa, grande (f.)
Pan with Lid, Small or Medium	Olla con tapa, pequeña o mediana (f.)
Parchment Paper	Papel para hornear (m.)
Pie Pan	Molde para pay (m.)
Potholders	Agarraderas (f.) / Guantes para horno (m.)
Rubber/ Silicone Scraper	Espátula de hule/ silicona (f.)
Silverware	Cubiertos (m.)
Skillet, Large	Sartén, grande (m.)
Skillet, Small or Medium	Sartén, pequeño o mediano (m.)
Slow Cooker	Olla de cocción lenta (f.)
Spatula (Pancake Turner)	Espátula (f.)



# Kitchen Tools & Equipment/ Herramientas & Equipo de Cocina

<i>English / Inglés</i>	<i>Spanish / Español</i>
Stove	Estufa (f.)
Strainer	Colador (m.)
Toaster	Horno tostador (m.)
Tongs	Tenazas de cocina (f.)
Vegetable Peeler	Pelador de verduras (m.)
Waffle Iron	Wafflera (f.)

