

Natural and Healthy African Food Ingredients

VEGETABLES

- Young pumpkin leaves
- Red pepper
- African eggplant
- Green pepper
- Okra



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____

PROTEINS

- Beef
- Fish
- Chicken
- Red kidney beans
- Green peas



f) _____



g) _____



h) _____



i) _____



j) _____

CARBOHYDRATES

- Sweet potatoes
- Kilombero rice
- Cassava
- Maize or corn
- White maize flour



k) _____



l) _____



m) _____



n) _____



o) _____

FRUIT

- Baobab fruit
- Pineapple
- Mangoes
- Bananas
- Tamarind fruit



p) _____



q) _____



r) _____



s) _____



t) _____

Other:
