

LISTA DE COMPRAS

Semanal

FECHA:

FRUTAS Y VERDURAS

1 aguacate
4 Bananas
4 Kiwi
1 ¼ Limón
⅓ taza de jugo De Limón
4 tazas Frambuesas
1/2 kilo Espinacas Baby
3 tazas Brócoli
1 cabeza Coliflor
2 tazas Tomates Cherry
¼ taza Cilantro
4 Ajos
3 tallos Cebolla Verde
½ taza Perejil
3 tazas Repollo Morado
1 Cebolla Roja Grande
3 Pimientos Rojos Asados
1 cabeza De Lechuga Romana
1 Tomate
2 Cebollas Amarillas

PAQUETES - ENLATADOS

2 tazas Arroz Integral
2 tazas Garbanzos
2 cucharadas Pasta De Tomate
2 ½ tazas Caldo De Verduras Bajo En Sodio

CONDIMENTOS Y ACEITES

¼ taza Alcaparras
1 cucharada Mostaza De Dijon
Aceite De Oliva Virgen Extra
Salsa Picante
½ taza Aceitunas Sin Hueso
¼ taza Tomates Secados Al Sol

PAN CARNES Y QUESOS

8 rebanadas Pan
2 libras Pechuga De Pollo
1 kilo Carne Molida Extra Magra
1/2 kilo Carne Molida De Pavo o pollo
227 gramos Pan De Trigo Integral

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

1/2 taza Almendras
2 cucharadas Polvo De Curry
1/2 cucharadita Jengibre Molido
2 cucharadas Condimento Italiano
Sal Marina Y Pimienta Negra
2 cucharaditas Cúrcuma

CONGELADOS - FRIOS

2 tazas Yogur Griego Natural
1 taza Arvejas Congelados

OTROS

1 cucharadita Extracto De Vainilla
14 Huevos

