



Lista de la Compra

Semana 20 - 27 de Septiembre

Frutas

- 2 Limones
- 6 Plátanos
- 3 Aguacates
- Es recomendable que tomes fruta a diario, toma la que te apetezca y con la que te sientas bien, en nuestro caso solemos comer 2-3 piezas de fruta al día, te dejamos espacio para que anotes tus frutas favoritas.
-
-
-
-
-
-
-

Verduras

- 2 Ajos
- 5 Cebollas
- 3 Pimientos verdes
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/4 Cebolla morada
- 6 Tomates cherry
- 3 Tomates
- 6 Zanahorias
- 5 Patatas medianas
- 200 g Espárragos verdes troceados
- 1/4 Calabacín
- 1 Coliflor pequeña
- 35 g Habas cocidas
- 10 Champiñones portobello
- 750 g Guisantes congelados
- 1/2 Puerro
- 100 g Maíz dulce
- 1 Bolsa Edamames
- 100 g Verduras para paella (Puedes comprar un preparado o elegir tus verduras favoritas)

Espicias y básicos

*Los ingredientes de este apartado no necesariamente los utilizaremos en todas estas recetas, pero viene bien tenerlos en la despensa para aderezar cualquier plato o complementar y en su mayoría son no perecederos

- Canela en polvo
- Azúcar
- Sal
- Pimienta negra o blanca
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Nuez moscada
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Azúcar Moreno
- Tabasco
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- Levadura química
- Azúcar Glass
- Semillas de sésamo
- Paprika
- Semillas de chía
- Salsa de soja
- Cilantro fresco
- Chiles secos
- Sirope de ágave
- Cúrcuma
- Hojas de laurel

Legumbres, frutos secos y cereales

- 200 g Arroz redondo
- 200 g Garbanzos cocidos
- 200 g Macarrones de lentejas
- 800 g Copos de avena
- 400 g Alubias blancas
- 450 g Espaguetis

Bebida

- 3 L Leche de soja
- 800 ml Leche de avena
- 1,5 L Caldo de verduras

Otros

- 1 Tableta chocolate negro (85% o superior)
- 400 g Pan integral
- 100 g Cacao puro desgrasado
- 100 g Trigo sarraceno
- 190 g Soja texturizada
- 300 g Harina de avena
- 180 g Harina de garbanzo
- Pan rallado para emborrizar
- 1 Paquete de bocados originales de Heura
- Especias para paella
- 250 g Tofu firme