

LISTA *de* COMPRAS *vegana*

CANTIDAD

- 5 PORCIONES** TOFU FIRME
1 PAQUETE PROTEÍNA VEGANA
2 LIBRAS CARNE DE SOYA

CEREALES

- 1 PAQUETE** AVENA
1 PAQUETE ARROZ INTEGRAL
1 PAQUETE CHÍA
1 PAQUETE LINAZA
1 PAQUETE QUINOA

VEGETALES

- 12** TOMATES MADUROS O 1 BOTELLA DE PASATTA (TOMATES NATURALES LICUADOS)
3 TOMATES
3 CEBOLLAS
2 PIMENTONES O AJÍES MORRONES ROJOS Y GRANDES, BIEN FORMADOS PARA RELLENAR
2 PIMENTONES O AJÍES MORRONES VERDES
1 CILANTRO
1 PEREJIL
2 AJOS
2 ZANAHORIAS
1 REPOLLO
3 CÉLERIS O APIOS
1 AGUACATE
6 LIMONES
1 LECHUGA ROMANA
3 ZUCHINIS O CALABACINES
1 JENGIBRE
1 PLÁTANO VERDE
2 PEPINOS
2 LIBRAS HONGOS

ESPECIAS

- CANELA
 VAINILLA (OPCIONAL)
 PIMIENTA
 ORÉGANO
 SAL ROSADA O SAL MARINA (PREFERIBLEMENTE)
 CÚRCUMA EN POLVO
 AJO EN POLVO

FRUTOS SECOS

- MANTEQUILLA DE MANÍ SIN AZÚCAR
 NUECES, ALMENDRAS, MEREY, MANÍ NATURAL SIN TOSTAR NI SAL
 SEMILLAS DE CALABAZA
 SEMILLAS DE HEMP

FRUTAS

- 3** BANANAS
6 FRESAS
2 MANZANAS VERDES
 SANDÍA (OPCIONAL)
 PIÑA (OPCIONAL)

ACEITES

- OLIVA EXTRA VIRGEN
 COCO SIN REFINAR

GRANOS

- GARBANZOS, 1 LIBRA
 LENTEJAS, 1 LIBRA
 BLACK BEANS, 1 LIBRA

OTROS

- LECHE DE ALMENDRAS O COCO SIN AZÚCAR
 STEVIA
 SALSA PARA TACOS
 SALSA DE SOYA JAPONESA
 PAN EZEQUIEL O PAN 100% INTEGRAL
 PAN PITA INTEGRAL COMO BASE DE PIZZA
 YOGURT VEGANO GRIEGO
 LEVADURA NUTRICIONAL (OPCIONAL)

