



Prepara tus zonas de cocina

Esenciales en tus zonas de cocina

Refrigerador

Vegetales

Empaques:

Rucula (Arúgula)
Col Rizada (Kale)
Repollo Triturado
Espinaca
"Spring mix"
Tu mezcla favorita

Sueltos:

Coles
Acelga
Escarola
Iceberg
Col Rizada (Kale)
Romana
Brócoli
Zanahorias
Coliflor
Repollo
Berenjena
Habichuelas tiernas
Pimientos
Cebolla
Ajo
Calabacines

Frutas

Manzanas
Cinas (naranjas)
Toronja
Uvas
Limonos y limas
Guineos
Mangos

Condimentos

Alcaparras
Salsa Picante
Mayonesa
Mostaza
Pepinillos
Salsa Tamari or soja

Huevos/Lácteos

Quesos
Huevos
Leches [inc. vegetales]
Yogurt

Congelador

Vegetales

Brócoli
Calabaza
Moscada
Coliflor
Edamame
Col rizada
Cebollas picadas
Guisantes
Espinacas
Surtido de vegetales

Frutas

Avocado
Berries
Cherries
Mango
Pineapple

Otros

Basil cubes
[other herbs]
Brown Rice
Garlic cubes
Ginger cubes
Quinoa

Proteínas animales

Bacalao
Pez dorado
Salmón
Camarones
Mero

Completos, molido, en partes: Pollo
Carne
Cordero
Pavo
Ternera

Gabinete (Counter)

Aguacate
Guineos
Citricos
Melones
Cebolla
Papas
Ajo
Shallots
Batatas
Calabazas

Comidas preparadas*

Pizza crust de coliflor
Granos y Habichuelas
Paletas de frutas
Hamburguesas vegetal
Pan germinado o integral**



*Lee la etiqueta nutricional para ver los ingredientes y evitar aquellos que tengan nombres extraños que no puedas pronunciar.

**Recomendado congelar si no se consume en los próximos días que se compra.