



Prepara tus zonas de cocina

Tus esenciales: Alacena

Habichuelas

Enlatadas

Garbanzos
Negras
Cannellini
Kidney
Navy
Pinto
Lentejas
Gandules

**Secas

Lentejas:
[verdes,
negras,
rojas)
Garbanzos
Negras
Gandules
Kidney

Espicias/Hierbas

Sal/Pimienta
Canela
Vainilla
Jengibre
Ajo
Cebolla
Orégano
Curry
Comino
Cúrcuma
Chilli

Granos Integrales

Arroz
integral/Salvaje/
Negro
Quinoa [semilla
comida como
grano]
Pastas /fideos
integrales o
legumbres
Avena
Trigo sarraceno
(buckwheat)

Liquidos

Leches

Almendras
Arroz
Avena
Coco
[enlatada y/o
caja]

Cañaño

Vinagres
Vino rojo
Balsamico
Cidra Manzana
Arroz
Blanco

Caldos

Vegetales
Pollo
Setas
Carne

Aceites

Oliva
Coco
Aguacate
Sesamo
Aceite en
Spray (sin
aditivos)

Pescado/Carne

Salmón
Sardinas
Tuna
Pollo

Harinas/Secos

Integral
Avena
Almendras
Yuca
Coco
Polvo Hornear
Bicarbonato

Articulos húmedos

Vegetales**

Tomates
[puree, picados,
aplastado, completos]
Salsa Tomate
Pasta Tomate
Tomates secados al
sol
Pimientos rostizados
Habichuelas tiernas
Corazones de
Alcachofas
Setas
Olivas
Puree de calabaza y
batata mameya

Frutas**

Melocotones
Piña
Pera
Cerezas

Condimentos

[refrigerar luego de
abrir]

Alcaparras
Pepinillos
Salsa de
Tamari or soja
Mostaza
Salsa Picante
Mayonesa

Nueces/Semillas

Sueltas

[crudas, sin sal]

Nueces (Walnut)
Almendras
Anacardo
Pistachios
Semillas:
Cañaño, Chia,
Linaza, girasol,
calabaza

Mantequillas

Cacahuates
Almendras
Tahini
Semillas



*Lentejas secas se cocinan mas rápido que otras habichuelas .

**Verifica que tus vegetales no tengan ingredientes añadidos y las frutas tenga su jugos naturales no siropes añadidos.