



Lista de compras

Cantidad

Atún	1 lata
Puré	1 paquete
Pulpa de tomates	1 lt
Salsa de tomates	1
Pan rallado	½ kg
Aceites	1 lt
Pastas secas	½ kg
Masa lasaña	12 fijoas
Harina	1kg
Arroz	1 kg
Yerba	1 paquete
Polvo de hornear	50 g
Mercado Verde	
Almidón de maíz	200 g
Lentejas	1 paquete
Fideos de sopa	1 paquete
Azúcar impalpable / azúcar rubia	1 paquete
Azúcar	1 paquete
Gelatina	1 paquete
Polenta	1 paquete
Mayonesa light	1 paquete de 250cc



Ketchup	1 paquete
Orégano	1 paquete
Semillas	
Pasas de uva	
Cereales	
Café	
Cocoa	
Cacao	
Galletas saladas / dulces	
Levadura seca	
Tapas pascualina	1 paquete
Avena	1 paquete
Aceitunas verdes y negras	
Champiñones	
Salsa de soja	
Carne picada	500 g
Bifes de carne	4 unidades
Cuadril	400 g
Pasta rellena	
Hamburguesas caseras	
Puré de calabaza	
Cebolla	½ kg
Morrón	½ kg
Bocaditos de pechuga	

Queso rallado	360 g
Muzzarella rayada	200 g
Tomate	
Zapallitos / zucchini	
Puerros	
Zanahorias	
Acelga / espinaca	
Zapallo	
Papas	
Alcaparras	
Berenjenas	
Calabacín	
Tomates cherry	
Brotes de soja	
Manteca	
Crema de leche light	
Queso muzzarella	300 g
Queso magro	500 g
Queso blanco descremado	100 g
Ricota descremada	500 g
Huevos	1 docena
Leche	1 litro por día
Pan de pita	
Yogures / jugos	

Frutas	
Sopas	
Rúcula	
Choclo	
Remolacha	
Repollo blanco	
Sal	
Pimienta	
Perejis	
Ajo	
Romero	
Tomillo	
Nuez moscada	
Albahaca	