

# Mi comida 1

## Lista de compras para todas las recetas.

### Carnicería:

- 1 kg de Peceto.
- 500 grs colita de cuadril.
- 3 bifés de nalga.
- 500 grs de carne molida.
- 1 pollo chico.
- 1 pechuga de pollo.

### Verdulería:

- Cebollas: 1 1/2 kg.
- Tomates: 1 kg.
- Zanahorias: 1 kg.
- Pimiento ( rojo/verde): 1 kg.
- Berenjenas: 1 1/2 kg.
- Repollo blanco: 1/2 unidad.
- Lechuga manteca: 1 planta.
- Calabacín: 1 entero.
- Espinaca: 3 atados.
- Palta: 2 a 3.
- Brócoli: 1
- Verdeo: 1
- ajo: 1
- Perejil

**Condimentos importantes:** Pimienta. orégano. albahaca. Laurel. Curcuma. Aceite de oliva.

**1/2 maple de huevos.**  
(¡¡Que no se te olviden!!)

### Fiambrería:

- Jamón cocido magro cortado fino: 300 grs.
- Queso de fetas: 300 gr.
- Mozzarella: 300 grs.
- Ricota común: 250 gr.
- Queso cremoso: 200 gr
- Queso rallado: 100 gr
- Aceitunas: 200 gr.
- Pickles: 300 gr.

### Dietética:

- Semillas de chía: 300 gr  
de lino: 300 gr  
de sésamo blanco: 300 gr
- Polvo para hornear: 2 sobres marca Royal.

\*Semillas: Puedes comprar sus harinas. Puedes adquirir las 3 así vas probando sus sabores, sino compra solo 1 o 2.

**"LA ORGANIZACIÓN ES LA CLAVE"**

# Mi comida 2

## Lista de compras para bajo presupuesto

### Carnicería:

- Carne vacuna: 1 1/2 kg **Cortes económicos:** Marucha, tortuguita y paleta son rendidores y sabrosos. Son ideales para hacer cazuelas, pucheros, estofados.
- Carne de pollo: 1 Kg de pechuga.

### Verdulería:

- Tomates duros: 3/4 kg.
- Zanahorias: 3 unidades medianas.
- Berenjenas: 2 unidades grandes.
- Zucchini: 3 unidades grandes.
- Cebolla: 3/4 kilo.
- Calabaza/calabacín/zapallo: 500 gr
- Espinaca/acelga: 1 atado
- Repollo: 1 entero**
- Ajo. perejil. orégano. pimienta. pimentón.

**Huevos: 1/2 maple de huevos.**

(¡¡Que no se te olviden!!)

### Fiambrería:

- Queso de fetas: 200 grs
- Jamón cocido magro: 300 gr
- Ricota entera: 400 grs
- Aceitunas: 200 grs.

“TU COMIDA ES TU MEDICINA”