

LISTA DEL MANDANDO

FRUTAS Y VEGETALES

1 manzana
1 taza de uvas
1 lechuga
500 gr de broccoli
5 pimientos verdes
4 cebollas
500 gr de champiñones
7 dientes de ajo
Limonas

CARNES/REFRIGERADORES

3 pechugas de pollo
1 kilo 400 gr de carne molida
Rebanadas de jamon 7-8 pzas
Queso para las hamburguesas
1 barra de mantequilla
5 huevos

ABARROTAS

Harina integral
Pan para hamburguesas
Pan para las tortas
Aceitunas verdes* opcional
Tortillas de maiz



ESPECIES A NECESITAR

Salsa de soya
Harina de todo uso para las gorditas
Sal
Manteca
Pimiento
1 cubo de consome de carne
Oregano
Comino
Cayenne
Pimiento/paprika

Ajo en polvo

*

Aceite

Salsa

*

*

*

*

*

*

ALMACEN

Seguimos comprando frijoles ya sea en lata,secos en bolsa.

*

*

*

*

*

RECEURDA

Que aqui no te inclui ningun postre ni acompañantes para que los agregues en caso de necesitarlo.

*

*

*

QUE MAS DEBO DE COMPRAR:

*

*

*

*

*

*

*

