

ESENCIALES DE DESPENSA

Vegana



IMPRIMIR

- ✓ Antes de salir a comprar tus ingredientes esenciales marca en el círculo correspondiente lo que ya tienes en casa.



VERDURAS

- Zanahoria
- Coliflor
- Brócoli
- Cebolla
- Ajo
- Apio
- Champiñones
- Calabacita
- Pepino
- Papa
- Camote
- Jalapeño



LEGUMBRES

- Frijol Negro
- Frijol Café
- Lentejas Verdes
- Garbanzo



ENDULZANTES

- Miel de Maple
- Miel de Agave
- Azúcar de Coco



CONGELADOR

- Elote
- Moras
- Plátanos
- Verduras



FRUTA

- Plátanos
- Manzanas
- Naranjas
- Limón
- Piña
- Aguacate
- Fruta de temporada



HIERBAS FRESCAS

- Perejil
- Cilantro
- Menta
- Tomillo
- Albahaca



GRANOS

- Avena
- Quinoa
- Arroz Integral
- Arroz Blanco



REFRI

- Mostaza
- Miso
- Agua De Coco
- Salsa Soya
- Leche de Coco o Almendra
- Tahini
- Tofu
- Mantequillas de Nueces



NUECES Y SEMILLAS

- Nuez De La India
- Almendras
- Nueces
- Semilla Hemp
- Pepitas
- Semilla Chía
- Semilla Linaza
- Ajonjolí
- Semillas de Girasol



CONDIMENTOS

- Sal De Himalaya
- Cúrcuma
- Chile o Paprika
- Cayenne
- Canela
- Vainilla
- Levadura Nutricional
- Perejil
- Orégano
- Ajo En Polvo
- Pimienta