

Lista de Compras

frutas

- ☐ Manzana
- ☐ Durazno
- ☐ Aguacate
- ☐ Banano
- ☐ Berries
- ☐ Naranja
- ☐ Toronja
- ☐ Limón
- ☐ Uvas
- ☐ Melón
- ☐ Sandía
- ☐ Papaya
- ☐ Pera
- ☐ Ciruela
- ☐ Piña
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

verduras & hierbas

- ☐ Cilantro
- ☐ Perejil
- ☐ Hierbabuena
- ☐ Puerro
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Güicoy mantequilla
- ☐ Camote
- ☐ Papa
- ☐ Güicoy sazón
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Zanahoria
- ☐ Apio
- ☐ Berenjena
- ☐ Pepino
- ☐ Chile pimiento
- ☐ Tomate
- ☐ Espárragos
- ☐ Elotes
- ☐ Espinaca
- ☐ Brotes
- ☐ Hongos
- ☐ Jengibre
- ☐ Lechuga iceberg
- ☐ Lechuga romana
- ☐ Repollo
- ☐ Arúgula
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

carnes & embutidos

- ☐ Pollo entero
- ☐ Pechuga de pollo

- ☐ Tocino
- ☐ Carne de res
- ☐ Carne molida de res
- ☐ Carne molida de pollo
- ☐ Salchichas
- ☐ Chuletas
- ☐ Jamón
- ☐ _____
- ☐ _____

mariscos

- ☐ Pescado blanco
- ☐ Salmón
- ☐ Camarones
- ☐ Cangrejo
- ☐ Atún
- ☐ _____
- ☐ _____

congelados

- ☐ Hielo
- ☐ Fruta congelada
- ☐ Helado
- ☐ Edamames
- ☐ Masa para pizza
- ☐ _____
- ☐ _____

cereales, granos harinas

- ☐ Cereal
- ☐ Avena
- ☐ Harina de todo uso
- ☐ Maicena
- ☐ Quinoa
- ☐ Harina para panqueques
- ☐ Granola
- ☐ Miga de pan
- ☐ Harina de almendra
- ☐ _____
- ☐ _____

para hornear

- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Bicarbonato de soda
- ☐ Azúcar blanca
- ☐ Azúcar morena
- ☐ Cocoa amarga
- ☐ Levadura
- ☐ Chispas de chocolate
- ☐ Vainilla
- ☐ _____
- ☐ _____

panadería

- ☐ Pan Sándwich
- ☐ Pan Hamburguesa
- ☐ Pan Hot Dog
- ☐ Pan de agua

- ☐ Tortilla de harina
- ☐ Tortilla de maíz
- ☐ Tiras de tortilla
- ☐ Crutones
- ☐ Pan muffin para desayuno
- ☐ Pan pita
- ☐ Bagels
- ☐ _____
- ☐ _____

pasta, arroz & legumbres

- ☐ Pasta larga
- ☐ Pasta corta
- ☐ Pasta para lasagna
- ☐ Couscous
- ☐ Arroz blanco
- ☐ Arroz Integral
- ☐ Frijoles
- ☐ Lentejas
- ☐ Garbanzos
- ☐ _____
- ☐ _____

salsas & condimentos

- ☐ Salsa de soya
- ☐ Salsa inglesa
- ☐ Tomates licuados
- ☐ Pasta de tomate
- ☐ Consomé
- ☐ Vinagre blanco
- ☐ Vinagre balsámico
- ☐ Vinagre de sidra de manzana
- ☐ Ketchup
- ☐ Mayonesa
- ☐ Mostaza
- ☐ _____
- ☐ _____

enlatados

- ☐ Aceitunas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Atún
- ☐ Sardinas
- ☐ Maíz
- ☐ Chile morrón
- ☐ Fruta enlatada
- ☐ _____
- ☐ _____

aceites

- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite vegetal
- ☐ Aceite de ajonjolí
- ☐ _____
- ☐ _____

miel, jaleas & bebidas

- ☐ Miel de abeja
- ☐ Miel de maple
- ☐ Jalea

- ☐ Café
- ☐ Té
- ☐ Café
- ☐ Cocoa
- ☐ Incaparina
- ☐ Vino
- ☐ Cerveza
- ☐ Licor
- ☐ Sodas
- ☐ Agua tónica
- ☐ _____
- ☐ _____

refrigerados, huevos & lácteos

- ☐ Leche
- ☐ Mantequilla
- ☐ Queso crema
- ☐ Queso mozzarella
- ☐ Crema
- ☐ Yogurt
- ☐ Huevos
- ☐ _____
- ☐ _____

especias & sazónadores

- ☐ Sal
- ☐ Pimienta
- ☐ Canela
- ☐ Orégano
- ☐ Laurel
- ☐ Tomillo
- ☐ Paprika
- ☐ Ajo en polvo
- ☐ Cebolla en polvo
- ☐ Mix de especias
- ☐ _____
- ☐ _____

limpieza & papel

- ☐ Papel de baño
- ☐ Papel de cocina
- ☐ Servilletas
- ☐ Papel aluminio
- ☐ Papel encerado
- ☐ Papel parafinado (parchment)
- ☐ Limpia piso
- ☐ Cloro
- ☐ Desinfectante
- ☐ Desengrasante
- ☐ Jabón de platos
- ☐ Jabón para ropa
- ☐ _____
- ☐ _____

