

En esta lista encontrarás productos que te recomendamos que vayas comprando y tengas permanentemente en tu despensa, ya que te ayudarán a preparar nuestras recetas de verano. Puede ser que ya tengas varios de estos y dependiendo de su uso, algunos te pueden durar varios meses.

## ESPECIAS

- Sal
- Curry
- Orégano
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Cilantro seco
- Hojuelas de ají
- Jengibre en polvo
- Canela en polvo
- Comino molido
- Cúrcuma en polvo (o en suplemento)
- Pimienta cayena
- Semillas de comino
- Pimentón ahumado (paprika)
- Chile en polvo

## EXTRA

- Palillos de bambú (1 paquete)

## SALSAS/ACEITES

- Mostaza regular
- Mostaza de dijon
- Salsa chipotle
- Salsa de barbacoa
- Salsa de pepinillos
- Aderezo ranchero
- Aderezo italiano
- Aceite de aguacate
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre balsámico o glaseado
- Mayonesa de oliva o aguacate
- Aminos o salsa de soya (baja en sodio)
- Vinagre de pera

## ENLATADOS

- 1 lata de atún (4.5 oz)
- Anchoa enlatada
- Pasta de tomate
- Tomates molidos
- Maíz dulce
- Aceitunas negras

## GRANOS & OTROS

- Caldo de pollo
- Semillas de sésamo
- Semillas de chia
- Damascos secos
- Alcaparras
- Almendras en rojadas
- Almendras en lascas
- Pistachos
- Piñones (pignolias)
- Nueces (de castilla)
- Nueces pecanas
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Mermelada de durazno
- Extracto de vainilla
- Cacao en polvo
- Chocolate amargo
- Virutas de cacao (nibs)
- Miel de arce
- Miel de abeja

Continuación de lista para la despensa:

## GRANOS & OTROS

- Jarabe de ágave
- Azúcar morena
- Azúcar de fruta del monje  
(monk fruit sugar)
- Harina de coco o almendra
- Pasta integral o vegetariana
- Arroz integral
- Arroz pilaf
- Tostadas integrales
- Palomitas de maíz
- Tortillas de maíz
- Avena
- Galletas de arroz
- Quinoa
- Lentejas
- Frijoles negros o rojos
- Extracto de coco
- Hojuelas de coco
- Semillas de calabaza
- Tortillas de espinaca

Aquí encontrarás la lista de productos específicos para cada receta incluida en el menú semanal. Lo hemos hecho simple, enfocándonos en una nutrición completa, refrescante y deliciosa. ¡Nunca sentirás que estás a dieta!

## PROTEÍNAS

- Caja de huevos (1)
- 2 Pechugas de pollo (6oz c/u)
- Filete de bacalao (6oz)
- Lata de atún (5oz)
- Salchichas de pollo (1 paquete)
- Hummus (1 envase)

## VERDURAS

- Tomate (1)
- Cebollas rojas (3)
- Lechugas de ojas verdes (1 paquete)
- Pimientos rojos
- Cabeza de brócoli
- Calabaza tipo butternut (1)

## FRUTAS

- Mandarinas (2)
- Aguacate Hass (2)
- Racimo de uvas (1)
- Duraznos (2)
- Arándanos (1 envase)

## HIERBAS

- Eneldo
- Perejil
- Albahaca

## LÁCTEOS

- Requesón o queso cottage (1 envase)
- Yogur griego sin sabor
- Queso cheddar (1 paquete)