

ALIMENTOS BÁSICOS EN LA DESPENSA



PRESCRIPTION
for a HEALTHY
OAKLAND

PRODUCTOS ESENCIALES PARA COCINAR/ HORNEAR

- Aceites de cocina saludables (aceite de oliva, de coco - coconut)
- Azúcar/ miel/ miel de maple (maple syrup)
- Harina para todo uso sin blanquear
- Extracto de vainilla
- Bicarbonato de Sodio
- Levadura en polvo (baking powder)
- Vingare
- Salsa de Soja (Soy Sauce) o aminoácidos de coco
- Cacao
- Salsa de manzana (applesauce).

Espicias

- Sal
- Pimienta
- Albahaca (Basil)
- Orégano
- Cúrcuma (Turmeric)
- Tomillo (thyme)
- Pimentón
- Sal De Ajo
- Canela
- Nuez moscada
- Clavos de Olor (cloves)
- Jengibre
- Chile en polvo
- Condimento para taco
- Ajo fresco y picado
- Mezcla de salsa marrón

PRODUCTOS SECOS - ENLATADOS:

- Caldo (broth) de pollo, vegetales, de carne
- Granos y legumbres
- Enlatados de pollo y de Atún
- Sopas
- Tomates (en salsa, cortado en cubitos, aplastados)
- Vegetales
- Pastas
- Quinoa/ Quinua
- Arroz
- Lentejas
- Avena
- Migas de Pan

CONDIMENTOS DIVERSOS

- Jamón
- Mantequilla de nueces
- Salsa de Tomate (Ketchup)
- Mostaza
- Mayonesa

