

# Lista de Compra

## Despensa

Aceitunas, 45 g  
Alcaparras pequeñas, 14 g  
Caldo de verduras, 60 ml  
Jugo de limón, 1½ cda.  
Mayonesa, 95 g  
Pasta de ají  
Pepinillos encurtidos, 18 g  
Pesto rojo, 40 g  
Goma xantana (opcional), ½ cda.

## Espicias

Ajo en polvo  
Mix de especias rancheras  
Pimienta  
Pimienta negra molida  
Sal  
Sal marina

## Frutos secos y semillas

Almendras

## Grasas y aceites

Aceite de oliva, 12 cda.  
Mantequilla, 230 g

## Hierbas frescas

Cebollino fresco  
Cilantro fresco  
Perejil fresco, 18 g

## **Huevos**

Huevos, 5

## **Lácteos**

Crema agria (Nata agria), 30 ml

Crema batida (nata montada), 260 ml

Queso azul, 45 g

Queso cheddar, 120 g

Queso de cabra, 55 g

Queso feta (u otro queso semi-blando), 75 g

Queso parmesano, 55 g

## **Proteína**

Alas de pollo, 450 g

Carne molida (carne picada), 450 g

Contramuslos de pollo deshuesados, 350 g

Paleta de cerdo, 375 g

Panceta (bacon), 160 g

Pollo a la brasa, ½

Salmón o trucha, 220 g

## **Verduras y frutas**

Aguacate, 2 (425 g)

Cebolla morada, ¼ (28 g)

Cebolleta, 45 g

Champiñones, 70 g

Coliflor, 350 g

Diente de ajo, 2

Espinacas frescas, 270 g

Jalapeño fresco, 1

Lechuga, 375 g

Limón, ½

Pimiento verde (pimentón verde), 1 (140 g)

Tomate, 2 (230 g)

Tomatitos cherry, 35 g

Verduras de hoja verde (berros, acelgas, espinacas, col rizada, etc.), 230 g