

CHECK LIST	
<b>LÁCTEOS Y HUEVOS</b>	
<p>Crema de leche                      Leche                      leche vegetal                      Huevos                      Mantequilla                      Queso chanco                      Queso parmesano rallado                      Queso rallado</p>	
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
<p>Aguacate (Palta)                      Ají de color                      Ají verde entero                      Calabaza                      Cebolla                      Cebollines                      Choclos grandes desgranados                      Cilantro picado finamente                      Coliflor                      Orégano                      Kale                      Limón                      Pepino cortado en cubos pequeños                      Perejil fresco picado                      Pimentón dulce Amarillo, rojo y verde                      Pimienta negra molida                      Puerro                      Romero                      tomates maduros (también pueden utilizar tomates en conserva).                      Tomillo                      Zanahoria                      Zapallo italiano</p>	
<b>CARNES Y MARISCOS</b>	
<p>Carne molida de vacuno                      Filetes de pavo                      Filetes de salmón sin piel (900 grs. a 1 kg. aproximadamente).                      Longaniza o choricillo                      Pechuga de pollo</p>	

DESPENSA	
Alubias rojas cocidas	
Aceite de oliva	
Aceite de sésamo	
Aceite para freír	
Agua	
Ajo en polvo	
Azúcar morena	
Caldo de verduras	
Comino	
Curry en polvo	
Harina	
Harina para rebozar	
Garbanzos cocidos	
Lentejas	
levadura de cerveza	
Mix de semillas	
Nuez moscada	
Pan de molde sin corteza	
Pasas	
Porotos blancos (remojados de la noche anterior).	
Porotos granados	
Quinoa	
Sal de mar	
Sal y pimienta	
Salsa de soya	
Salsa de tomates	
semillas de lino molidas	
Vinagre de Jerez	
Vino blanco	
Tahini	