La despensa básica

Tu fondo de armario. Repásala antes de cada compra grande.

PRODUCTO	TENGO	COMPRAR
Secos		
Arroz integral		
Pasta integral		
Cuscús		
Copos de avena		
Lentejas rojas		
Harina de garbanzo		
Conservas		
Garbanzos		
Lentejas y alubias cocidos		
Tomate triturado		
Atún y sardinas al natural o en aceite de oliva		
Maíz		
Aceites y ácidos		
Aceite de oliva virgen extra		
Vinagre de manzana o de Jerez		

PRODUCTO	TENGO	COMPRAR
Especias		
Sal		
Pimienta negra		
Pimentón dulce y picante		
Comino		
Orégano		
Ajo en polvo		
Curry		
Canela		
Salsas		
Mostaza		
Salsa de soja o tamari (sin gluten)		
Crema de cacahuete 100 %		
Congelador		
Espinacas		
Brócoli		
Guisantes		
Un pan integral en rebanadas		
Frescos que aguantan		
Huevos		
Cebollas		
Ajos		
Patatas		
Limones		
Zanahorias		

> Se compra una vez y se repone cuando se acaba. Con esto en casa siempre puedes improvisar una comida decente (Plan B, capítulo 28).