

LISTA DE LA COMPRA

MENÚ DE FIESTA

¡Atención! Las cantidades de esta lista se han calculado para un mínimo de 4 personas. Algunas recetas están preparadas para más de 4 raciones, lo que se ha tenido en cuenta en la elaboración de esta lista. En esos casos, sobrará algo de comida, que pueden utilizar otro día.



Verduras

- Escarola, 1 bolsa
- Apio, 1 rama.

Tubérculos

- Ajo, 1 cabeza
- Patatas, 1 kilo

Carnes

- Alitas de pollo, 1 docena

Huevos

- 1 docena y media

Especies

- Azúcar, 1 paquete pequeño
- Eritritol, 120 gramos
- Jarabe de Arce, 200 ml
- Laurel, 1 sobre
- Stevia, 1 bote



Frutos secos

- Nueces ¼ kilo

Cereales

- Harina de maíz, 1 paquete de ½ kilo

Lácteos

- Bebida de arroz, 1 brick
- Chocolate negro 70% cacao, 1 tableta
- Mantequilla sin lactosa, 110 gramos

Frutas

- Granada, 1 pieza

Otros

- Aceite de oliva primera presión en frío, 1 botella
- Gasificante litines, tipo marca Hacendado, 3 sobres dobles
- Levadura Royal, 1 sobre
- Psyllium, 1 bolsa 125 gramos.