



Lista de Compras

12 de outubro de 2018



Frutas e Vegetais

1 alface grande
200 gramas de agrião
100 gramas cogumelos
4 cebolas roxas
1 molho de coentros grande
3 alhos francêss
10 cenouras
500 gramas de tomates cherry
2 cabeças de alho
Segurelha fresca
6 tomates de rama
2 abacates
1 limão
1 couve-roxa pequena
2 maçãs
2 courgettes
800 gramas de abobora
2 cheróvias
125 gramas de frutos vermelhos
1 couve-flor
1 molho espinafres
6 batatas doces
1 cabeça de brócolos
Folhas de couve

Carnes Frias e Lactínicos

Iogurte grego
1 Queijo Ricotta

Notas

Mercearia

café
óleo de coco
canela
200 ml creme de coco
Golden Milk
Sal
Pimenta
100 gramas uvas passas
azeite
2 +1/2 dúzias de ovos
100 gramas polvilho doce
400 ml leite de coco
Vinagre de cidra
Xarope de tâmaras
Farinha de mandioca
alho em pó
fermento
canela
aveia
sementes de linhaça
grão de bico

Carne e Peixe:

3 ou 4 postas de pescada
3 postas de bacalhau
2 ou 3 douradas
500 gramas de carne picada (para hambúrguer)
2 ou 3 postas de salmão
8 lombos de pescada
2 peitos de frango
400 gramas de tiras de frango para stroganoff