



Lista de Compras

26 a 30 de novembro de 2018



Frutas e Vegetais

5 courgettes
3 pimentos
1,5kg cenoura
5 cebolas roxas
2 alho francês
1 limão
1 molho de couve Kale
1 molho de coentros
200 gramas cogumelos
1 couve-flor
1 molho salsa
2 cabeças de alho
3 beringelas
1 molhinho manjeriço
2 Abacates
125 gramas Mirtilos
1 cabeça de brócolos
3 kiwis
3 tomates
125 gramas framboesas
2 beterraba grande
1 pedaço de abóbora
1 molho de nabiças

Carne e Peixe:

6 lombos de pescada
6 camarões selvagens
400 gramas peito de frango
3 postas peixe espada
800 gramas carne picada
2 ou 3 douradas
3 Bifes de vitela
3 postas de maruca
1 tira de entrecosto

Mercearia

Tomate seco
2 dúzias de ovos
Pimenta
Sal
Noz Moscada
Azeitonas
Azeite
200 ml creme de coco
Golden Milk
100 gramas passas
Vinagre
Folhas de Louro
polpa de tomate (ver ingredientes)
sementes de linhaça
sementes de girassol
Ventresca de atum em azeite

Carnes Frias e Lacticínios

2 mozzarellas frescas
30 gramas parmesão
200 gramas presunto

Notas

- Podem comprar o Golden Milk da origens na loja online www.equanto.pt (AQUI) com 10% desconto com o código: **healthybites**