



## LA VIDA LATINA

### LISTA DE COMPRA PARA EL MENÚ LATINO DE 7 DÍAS

Para evitar tener que adivinar para preparar las comidas del Menú Latino de 7 Días, La Coalición para la Nutrición de los Latinos preparó esta Lista de Compras que es muy fácil de usar. Aquí Ud. encontrará todos de los productos que necesite para crear el Menú de 7- Días en casa.

#### Productos Lácteos

- ½ galón de leche descremada al 2%
- 1 docena de huevos
- 32 onzas de yogur natural
- 16 onzas de queso
- 8 onzas de queso fresco

#### Productos Enlatados

- 28 onzas de tomates enteros
- 15 onzas de jugo de tomate
- 8 onzas de pasta de tomate
- 15 onzas de frijoles de soya
- 15 onzas de garbanzos
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros
- 15 oz de frijoles refritos
- 8 onzas de salsa roja para enchiladas
- 2.25 onzas de aceitunas negras
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes
- 1 lata de 15 onzas de duraznos en jugo
- 2 latas de atún en agua
- 2 latas de carne de cangrejo

#### Productos Congelados

- 10 onzas de frambuesas sin azúcar
- 16 onzas de granos de maíz
- 1 pinta de sorbete de fruta
- 16 onzas de habichuelas verdes
- 1 lata de jugo de naranja concentrado

#### Carnes/Aves

- 2.5-3 libras de lomo de cerdo
- 3 libras de pollo
- 1 libra de res
- 1 libra de tilapia, platija o bacalao
- 1 libra de camarones crudos

#### Productos Secos

- 1 botella de 10 onzas de aceite de oliva
- 1 botella de 10 onzas de aceite de soya
- 18 onzas de avena
- 1 caja de 15 onzas de pasas
- 1 caja de 14 onzas de cereales de grano entero
- 6 onzas de almendras en rodajas
- 1 jarra de 16 onzas de salsa
- 16 onzas de cacahuetes
- 17 onzas de vinagre balsámico
- 16 onzas de vinagre de cidra
- 16 onzas de vinagre blanco
- 14 onzas de tostadas
- 8 onzas de mantequilla de cacahuete
- 8 onzas de mermelada
- 16 onzas de chips de tortilla
- 32 onzas de arroz blanco
- 16 onzas de pasta cabello de angel
- 2 cuartos de caldo de pollo
- 1 caja de azúcar artificial sin calorías

#### PAN

- 1 pan completo de trigo integral
- 1 paquete de tortillas de trigo integral, midiendo 10 pulgadas cada tortilla
- 1 paquete de tortillas de harina, midiendo 10 pulgadas cada tortilla
- 1 paquete de 14 oz. de tortillas de maíz

#### Frutas y Vegetales

- 1 jicama
- 1 lechuga entera
- 1 libra de uvas
- 1 mango
- 1 manojo de acelgas
- 1 repollo verde pequeño
- 15 tomatillos
- 1 melón
- 2 bananos
- 2 manojos de cebollín
- 3 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 1 libra de zanahorias
- 2 manojos de cilantro
- 8 tomates
- 4 cebollas
- 1 cebolla roja
- 2 calabacines
- 1 sandía de 5 libras
- 1 limón
- 10 limas
- 2 batatas
- 4 aguacates
- 16 onzas de fresas
- 4 chiles Anaheim
- 5 jalapeños
- 4 chiles poblanos
- 1 manojo de apio
- 1 manojo de perejil
- 7 chayotes
- 1 pepino
- 3 naranjas
- 2 peras
- 2 manzanas
- 3 libras de papas rojas