

LISTA DE LA COMPRA

@lacocineraviajera @familyvan_autocaravanas @olajui

- Legumbres ya cocidas.
- Pastas integrales.
- Frutos secos sin sal y sin tostar como almendras, nueces, anacardos, pasas, arándanos o dátiles (Aportan energía y grasas saludables).
- Fideos de arroz (son muy ricos y fáciles de cocinar).
- Tortillas integrales de maíz o arroz (son muy versátiles para preparar variedad de tostadas y aperitivos saludables).
- Arroz integral o quinoa instantánea.
- Avena en copos, semillas de chía, amaranto o quinoa inflada (lo recomiendo para los desayunos).
- Leche vegetal o de vaca.
- Huevos, (son muy recurrentes para comidas proteicas y rápidas).
- Café, té, cacao puro e infusiones.
- Aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Azúcar moreno, miel o panela para endulzar.
- Especias (pimienta negra, curry, orégano, albahaca y sal para resaltar los sabores).
- Cebollas y ajos (imprescindibles para casi todas las comidas).
- Fruta según la temporada (nos hidrata y nos aporta nutrientes como azúcares naturales).
- Verduras locales y de temporada (para acompañar las comidas y cenas).
- Aceitunas y aguacates (son grasas muy saludables y energéticas).