

Recetas de Despensa

Aquí hay una lista de alimentos saludables para tener a mano. Puede hacer muchas recetas y comidas de Héroe de Alimentos con estos ingredientes.

De larga duración en despensa

Aceite (ejemplos: canola, oliva, sésamo)
Azúcar (ejemplos: morena, miel, blanca)
Bicarbonato de sodio
Caldo o consomé (en polvo o en cubitos)
Carne enlatada (ejemplos: pollo, carne de puerco)
Frijoles enlatados (ejemplos: tipo "kidney", negros, blancos, garbanzo)
Frijoles y chícharos secos (ejemplos: negros, tipo "kidney", lentejas, chícharos partidos)
Fruta enlatada sin azúcar agregada (ejemplos: puré de manzana, duraznos, peras, piña)
Granos enteros y enriquecidos (ejemplos: panes, trigo bulgur, cereal, harina de maíz, harina, avena, pasta, palomitas, arroz, quinoa, tortillas)
Jugo de fruta, 100% (lata o botella)
Leche en polvo
Leche evaporada enlatada
Maicena
Mantequilla de nueces (ejemplos: mantequilla de almendras, crema de cacahuete o maní)
Nueces (ejemplos: almendras, cacahuates o maní, nueces (walnuts))
Pescado enlatado (ejemplos: salmón, atún)
Polvo de hornear
Sal, pimienta, especias y hierbas (ejemplos: albahaca, canela, ajo en polvo)
Salsas preparadas (ejemplos: salsa para enchiladas, salsa de espagueti, salsa de tomate y otras salsas)

Verduras enlatadas (ejemplos: elote, ejotes, calabaza, tomates)
Vinagre (ejemplos: vinagre de cidra, blanco)

Refrigerador

Aderezo para ensalada
Condimentos (ejemplos: ketchup, salsa picante, mostaza, salsa de soya)
Huevos
Jugo de limón verde o amarillo
Leche (de origen animal o alternativa)
Margarina o mantequilla
Queso (ejemplos: tipo cheddar, cotija, queso cottage, mozzarella, queso fresco)
Tofu
Yogur

Congelador

Carnes, aves y pescado (ejemplos: pechuga de pollo, carne molida, salmón)
Fruta congelada (ejemplos: bayas, duraznos)
Verduras congeladas (ejemplos: brócoli, elote, ejotes, chícharos)

Frutas y Verduras Frescas

que duran más

Aguacate (compre cuando aún no están maduros)
Apio
Brócoli
Calabaza de invierno
Cebollas
Cítricos (ejemplos: naranjas, toronja, limones)
Coliflor
Hongos o champiñones
Manzanas
Papas (ejemplos: blancas, amarillas, camote)
Plátano (congele cuando esté muy maduro)
Repollo
Zanahorias

