

Lista de Ingredientes Necesarios para Hacer Cada Receta del Libro de Recetas

Esta lista nombra todos los ingredientes necesarios para preparar CADA receta en el libro de recetas de Héroe de Alimentos.

Artículos de despensa

Aceite
Aderezo Italiano para ensaladas
Albahaca
Azúcar (blanca y morena)
Bicarbonato
Caldo o cubos de caldo
Canela molida
Chile en polvo
Comino molido
Cualquier sopa de crema, condensada
Dientes de ajo o en polvo
Jugo de limón
Maicena
Miel de abeja
Mostaza (seca o preparada)
Orégano
Paprika
Perejil (fresco o seco)
Pimienta
Polvo de hornear
Sal
Salsa de soya
Vainilla
Vinagre (cualquier tipo)

Verduras

Aceitunas negras (en lata)
Brócoli
Cebollas
Cebollines
Chile campana
Chiles verdes (picante ligero)
Cilantro
Coles de Bruselas
Coliflor
Elote dulce
Espárrago
Espinacas
Frijoles (secos o en lata)
Papas
Puré de calabaza tipo “pumpkin” (en lata)
Salsa
Salsa de espagueti
Salsa de tomate
Salsa para enchiladas
Tomates (frescos o en lata cortados en trozos)
Zanahorias

Granos

Arroz
Avena (instantánea y enrolada tradicional)
Cereal
Harina (blanca y de trigo integral)
Pan
Pasta para lasaña
Pasta de caracoles, macaroni, o rotini
Tortillas de trigo integral y de maíz

Proteína

Carne molida (15% de grasa)
Huevos
Pechuga de pollo
Tofu

Lácteo

Buttermilk
Crema agria
Leche
Queso cheddar
Queso cottage
Queso mozzarella
Queso parmesano
Yogur (sin sabor y de vainilla)

Frutas

Bayas (cualquier tipo, frescas o congeladas)
Duraznos o peras (frescas, congeladas, o en lata)
Fruta seca, como pasas
Jugo (100% de fruta)
Manzanas
Piña (en lata)
Plátanos
Puré de manzana



Índice de Frutas y Verduras

Las recetas en este libro están diseñadas para ser flexibles para que pueda utilizar los ingredientes que tiene a la mano. En esta lista se nombran todas las frutas y verduras mencionadas en las recetas junto con las páginas del libro donde puede encontrarlas.

Verduras

Aceitunas negras (en lata).....	19, 24, 27
Aguacate.....	19, 20, 24, 27
Apio.....	26
Brócoli.....	18, 25, 26, 27, 30
Calabacita.....	7, 18, 20, 26
Calabaza tipo espagueti.....	22
Camotes.....	19, 30
Cebollas.....	17, 18, 21, 23, 26
Cebollines.....	19, 20, 24
Chícharos.....	25
Chiles (dulces o picantes).....	20
Chile campana.....	16, 18, 25
Chiles verdes (picante ligero).....	17, 21, 24
Cilantro.....	20, 21
Coles de Bruselas.....	30
Coliflor.....	18, 29, 30
Dientes de ajo o en polvo.....	17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30
Elote dulce.....	18, 19, 20, 24, 27
Espárrago.....	30
Espinacas.....	8, 26
Frijoles (secos o en lata).....	15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25
Papas.....	19, 30
Pepino.....	27, 32
Puré de calabaza tipo “pumpkin” (en lata).....	7, 8
Salsa.....	19, 24
Salsa de espagueti.....	23
Salsa de tomate.....	21
Salsa para enchiladas.....	24
Tomates (frescos o en lata cortados en trozos).....	16, 18, 20, 21, 22, 26, 27
Zanahorias.....	7, 16, 25, 26, 30

Frutas

Arándanos rojos.....	5, 9, 10, 12
Bayas (cualquier tipo, frescas o congeladas).....	6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 32
Cítricos (limones, naranjas, limones verdes).....	9, 10, 16, 32
Duraznos.....	11, 13, 14
Fruta seca, como pasas, arándanos rojos o chabacanos.....	5, 9, 12
Jugo (100% de fruta).....	8
Kiwi.....	32
Manzanas.....	5, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 32
Peras.....	11, 12, 14, 16
Piña (en lata).....	8, 14
Plátanos.....	7, 8, 10, 12, 14, 16
Puré de manzana.....	10

