

# Ingredientes 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 cacahuate 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

