

Lista de compras

Verduras y Frutas

- 1 cebolla amarilla
- 8 onzas champiñones (hongos), blancos o marrones
- Albahaca fresca
- 1 cabeza de brócoli (1 libra)

Carne/Aves

- 1 libra carne molida, 90% magra

Lácteos

- Queso cheddar, extra fuerte
- Mantequilla (sin sal o aceite de canola)

Pasillos Centrales

- Aceite de canola
- 1 lata tomate entero, sin sal añadida, 15 oz
- Condimento Italiano
- Sal kosher
- Ajo en polvo
- Pimienta, molida
- 8 onzas rotini (o fusilli), trigo integral