

# Lista de Mercado

@curiosidadvegana

## VERDURAS

- Hojas Verdes
- Espinaca
- Brócoli
- Coliflor
- Zanahoria\*
- Pepino cohombro
- Zucchini / calabazín
- Ahuyama
- Tomate
- Cebolla larga
- Cebolla cabezona
- Mazorca\*
- Chapiñones/ Setas
- Berenjenas
- Remolacha

## FRUTAS

- Aguacate
- Limones
- Bananos
- Papaya
- Naranjas
- Mandarinas
- Uvas
- Granadilla
- Patilla
- Melón
- Piña
- Fresa\*
- Mora\*
- Lulo\*
- Maracuyá
- Guayaba
- Uvas pasas

## CEREALES

- Arroz Blanco o Integral
- Avena
- Quinoa
- Pasta
- Maíz pira

## LEGUMBRES

- Fríjoles Negros, rojos, verdes.
- Garbanzos
- Lentejas
- Arvejas\*
- Habichuelas\*

## TUBÉRCULOS

- Papa pastusa
- Papa sabanera
- Papa criolla
- Yuca\*
- Arracacha

## CONDIMENTOS

- Sal o sal marina
- Pimienta
- Canela en polvo
- Salsa de soya
- Cúrcuma
- Paprika
- Ajo en polvo
- Levadura Nutricional

## HIERBAS

- Laurel
- Tomillo
- Orégano
- Cilantro
- Perejil
- Canela

## SEMILLAS / NUECES

- Chía
- Linaza
- Almendras
- Maní
- Semillas de girasol
- Marañón / nuez de la india

## OTROS

- Tofu
- Arepas de maíz o harina.
- Pan de cereales ó integral
- Tortillas de maíz
- Mantequilla de Maní/almendra
- Tahinni
- Leche vegetal
- Harina de garbanzos
- Bocado

\* Productos que puedes encontrar picados y listos para congelar ó comprarlos congelados.

 Curiosidad  
**Vegana**

Esta lista puede ir creciendo, frutas y verduras hay un montón. Anímate a probar nuevos ingredientes, descubre nuevos sabores y sigue variando tu alimentación :)