



LISTA PARA CREAR TU DESPENSA



Hierbas y especias

- Canela
- Clavo
- Anís
- Semillas de hinojo
- Cardamomo
- Hojuelas de chile
- Pimienta
- Sal de grano
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Cúrcuma
- Pimienta Cayena
- Jengibre
- Paprika
- Sal del Himalaya
- Tomillo
- Eneldo
- Orégano
- Albahaca
- Romero
- Hinojo
- Cilantro
- Perejil

Legumbres, pastas y cereales

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles
- Habas

- Arroz
- Avena
- Amaranto
- Quinoa

Aceites

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de ajonjolí
- Aceite de aguacate

Endulzantes

- Miel de abeja
- Miel de maple
- Monk Fruit
- Stevia
- Azúcar de coco

Nueces, semillas y frutos secos

- Nuez macadamia
- Nuez de castilla
- Pistache
- Almendra
- Nuez de la India
- Ajonjolí
- Chía
- Linaza
- Semilla de girasol
- Semilla de calabaza
- Aarándanos, dátiles o pasas

