

Lista de Mercado

CARNE	ENLATADOS Y ENVASADOS
Pechuga de pollo sin hueso ni piel (7 lbs)	Caldo de pollo sin sal (32 oz)
	Piña en trozos enlatadas (8 oz)
VEGETALES	Salsa de tomate sin sal agregada (15 oz)
Espinaca (32 oz)	Pasta de tomate sin sal agregada (6 oz)
Tomates pequeños (32 oz)	Frijoles negros sin sal (15 oz)
Dientes de ajo (3)	Chiles chipotles en salsa de adobo (7 oz)
Mezcla de repollo (16 oz)	
Limas (3)	GRANOS
Cilantro (1 manojo)	Pasta en forma de caracol (8 oz)
Pimientos rojos (2)	Pasta Penne integral (16 oz)
Cebollas verdes (1 manojo)	Panes suaves de trigo integral (12)
	Arroz integral instantáneo (28 oz)
LÁCTEOS	
Queso Parmesano, rallado (16 oz)	PRODUCTORES DE DEPENSA
Queso Cheddar, rallado (14 oz)	Vinagre de sidra de manzana (32 oz)
Yogur griego sin grasa (32 oz)	Salsa de soya baja en sodio (15 oz)
Leche baja en grasa al 1% (½ galón)	Salsa Worcestershire (10 oz)
	Aceite de canola (48 oz)
CONGELADOS	Aceite de oliva (25.5 oz)
Racimos de brócoli (12 oz)	Aceite en aerosol antiadherente
Maíz (12 oz)	Miel (12 oz)
	Harina todo uso (5 lb)
ESPECIAS	
Condimento italiano	
Hojuelas de pimienta roja	
Pimienta negra	
Polvo de chipotle	
Polvo de ajo	