

PROJETO REVEILLON

LISTA DE COMPRAS

- Pão/ Cuscuz/ Goma de tapioca
- Aveia/ Granola
- Ovos
- Requeijão light/ Creme de ricota light
- Queijo muçarela/ Queijo minas frescal
- Iogurte natural desnatado
- Iogurte proteico
- Arroz/ Macarrão Batata/ abóbora
- Legumes (sugestão: 3 opções. Ex: brócolis, abobrinha, berinjela)
- Folhas (alface, rúcula...)
Feijão/ Lentilha/ Ervilha/ Grão-de-bico
- Folhas (alface, rúcula...)
- Proteína animal (frango, peixe, carne, atum enlatado...)
- Mel/ Melado (opcional)
- Manteiga (opcional)
- Geleia (opcional)
- Frutas
(sugestão: 3 opções)
- Temperos naturais
(Exemplo: canela, manjeriço, orégano, páprica defumada...)