

RETO EN NAVIDAD

# #QUÉDESEKETO

## LISTA DE LOS OTROS ALIMENTOS

### PROTEINAS

16 HUEVOS  
200 GRAMOS DE CAMARONES  
300 GRAMOS DE PERNIL DE POLLO CON PIEL  
150 GRAMOS CARNE DE RES MOLIDA  
350 GRAMOS DE COSTILLA DE CERDO CARNUDA  
180 GRAMOS DE LOMO DE CERDO  
100 GRAMOS DE PANCETA O CHICHARRÓN CARNUDO

### GRASAS

120 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)  
25 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (250 GRAMOS)  
70 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)  
20 GRAMOS DE QUESO AZUL (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)  
30 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)  
335 GRAMOS DE PANCETA O TOCINO O BEICON O TOCINETA NATURAL  
13(130 GRAMOS) CUCHARADAS DE QUESO CREMA O CREMA AGRIA  
MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO  
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN  
440 GRAMOS DE AGUACATE

## VEGETALES

50 GRAMOS DE PEPINO  
80 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA O ROJA  
42 GRAMOS DE AJO  
350 GRAMOS DE ZUCCHINI  
60 GRAMOS DE ESPINACAS  
280 GRAMOS DE TOMATE ROJO  
140 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA  
100 GRAMOS DE PIMENTÓN  
60 GRAMOS DE CEBOLLÍN  
90 GRAMOS DE REPOLLO  
10 GRAMOS DE APIO EN RAMA  
300 GRAMOS DE BERENJENA  
150 GRAMOS DE COLIFLOR  
80 GRAMOS DE PASTA DE TOMATE

## ESPECIES Y OTROS

SAL ROSADA DEL HIMALAYA  
ORÉGANO  
ALBAHACA  
TOMILLO  
ROMERO  
LAUREL  
PIMIENTA  
PEREJIL  
CILANTRO  
LIMÓN  
PAPRIKA  
VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA  
LIMÓN  
CAFÉ  
TÉ