

# **RETO EMPAREJADOS - JUNTOS ES MÁS FÁCIL**

## **LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS**

### **PROTEINAS**

- 30 HUEVOS, RECUERDA EL TAMAÑO
- 850 GRAMOS PECHUGA DE POLLO
- 8 A 10 ALAS DE POLLO SEGÚN TAMAÑO
- 1250 GRAMOS DE PESCADO BLANCO DE TEMPORADA

### **GRASAS**

- 8 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (80 GRAMOS)
- 8 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (80 GRAMOS)
- 280 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 420 GRAMOS DE QUESO DOBLE CREMA, MOZZARELLA O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 230 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR
- 250 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL, PANCETA, TOCINO O BACÓN
- 150 TOCINETA O JAMÓN SERRANO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (30 GRAMOS)
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 610 GRAMOS DE AGUACATE

## VEGETALES

- 480 GRAMOS DE PEPINO
- 485 GRAMOS DE CEBOLLA
- 110 GRAMOS DE APIO EN RAMA
- 10 GRAMOS DE AJO
- 270 GRAMOS DE ESPINACAS
- 930 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 415 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
- 4 GRAMOS DE CHILI O AJÍ
- 355 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
- 130 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 80 GRAMOS DE TOMATE CHERRY
- 400 GRAMOS DE RUGULA
- 400 GRAMOS DE ZUQUINI

## ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- LIMÓN
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE COCO
- MANTECA DE CERDO
- LIMÓN
- CAFÉ
- TÉ