

lista de supermercado

produtos de armário



não perecíveis

- Açúcar
- Arroz
- Café
- Farinhas*
- Chocolate em pó**
- Feijão
- Grão de bico ou lentilha
- Fermento
- Macarrão
- Molho de tomate
- Óleo
- Fubá
- Biscoitos
- Aveia e/ou granola
- Pães

para dar aquele sabor



- Pimenta
- Sal
- Alho
- Salsinha
- Cebolinha
- Outros

enlatados ou prontos



- Atum ou sardinha em lata
- Milho em conserva
- Ervilha em conserva
- Legumes em conserva
- Creme de leite em lata
- Tapioca pronta
- Carne seca
- Bacon
- Linguiça defumada
- Sucos e leite de caixinha

carnes, leite



e derivados

- Carne vermelha
- Frango
- Peixe***
- Manteiga ou Margarina
- Ovo
- Iogurte
- Leite
- Queijo
- Presunto

Produtos destacados nessa cor são de consumo rápido

*Farinha de trigo, para bolos e pães; de rosca para empanar; e de mandioca para farofas.

**Cacau em pó ou achocolatado (depende do que você mais usa nas receitas).

***Depende muito do lugar que você mora, pode ser mais difícil de encontrar.

frutas e verduras



- Abacaxi
- Maçã
- Laranja
- Limão
- Melão
- Bananas verdes
- Bananas maduras
- Abacate
- Maracujá
- Couve
- Repolho
- Acelga
- Moranga
- Inhame
- Cebola
- Chuchu
- Cenoura
- Batata
- Alface crespa
- Pimentão
- Abobrinha
- Berinjela
- Brócolis

pra agradar o coração



- Chocolate
- Amendoim
- Biscoitos recheados
- Leite condensado
- Vinho



DANI NOCE
@NOCEDANIELLE