

# SESIÓN 3

Educación para el  
paciente



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



## Lista de compras

### Verduras y Frutas

- 1 cebolla amarilla, grande
- 1 pimiento morron rojo
- Ajo
- 2 calabacitas, medianas
- 2 chiles poblanos
- 2 limas
- 1 manojo de cilantro
- 1 repollo morado
- 10 oz zanahorias ralladas
- 1 manojo de cebollín

### Carne/Aves

- 1 libra pavo molido, 93% magro

### Lácteos

- Queso cotija

### Pasillos Centrales

- Pimienta
- Sal kosher
- Miel
- Pepitas (semillas de calabaza)
- 1 lata maíz de pozole, 15 oz
- 1 lata frijoles marinos (u otro frijol blanco), 15.5 oz
- 24 onzas caldo de pollo, bajo en sodio
- Aceite de canola
- Aceite de oliva
- Orégano seco
- Comino molido
- Semillas de cilantro molido (coriander)
- Chile en polvo