

Lista de compras

Verduras y Frutas

- 1 naranja
- 1 pedazo de jengibre
- Ajo
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento/chile morrón
- 2 zanahorias
- 4 oz guisantes dulces (sugar snap)

Carne/Aves

- 1 libra solomillos de pollo

Pasillos Centrales*

- Maicena
- 1 lata de 15 oz de caldo de pollo, bajo en sodio
- Salsa de soya, baja en sodio
- Salsa Sriracha o cualquier otra salsa picante (opcional)
- Aceite de canola
- Lata de 8 oz castañas de agua en rodajas
- 8 oz arroz integral

* *Es posible que tenga unos de estos artículos en su despensa*