



CESTA
BÁSICA

LISTA DE COMPRAS



LISTA DE COMPRAS - PARA 2 PESSOAS

SECOS

| | |
|---------------------------|------------------|
| ▪ Açúcar cristal | 1 kg |
| ▪ Açúcar mascavo | 100gr |
| ▪ Arroz | 1 kg |
| ▪ Azeite de dendê | 200ml |
| ▪ Azeite extravirgem | 1 L |
| ▪ Azeitona preta | 200gr |
| ▪ Cerveja | 2 unid. |
| ▪ Farinha de mandioca | 500gr |
| ▪ Farinha de milho biju | 1,5kg |
| ▪ Farinha de trigo | 2 kg |
| ▪ Feijão | 500gr |
| ▪ Fermento biológico seco | 1 sache |
| ▪ Fermento químico | 1 unid. |
| ▪ Fubá | 500gr |
| ▪ Louro em folhas | 1 pct p |
| ▪ Mostarda amarela | 1 unid. |
| ▪ Óleo de milho | 3 garrafas de 1L |
| ▪ Polvilho azedo | 2 kg |
| ▪ Sal grosso | 1 kg |
| ▪ Vinagre de maçã | 1 unid. |
| ▪ Pimenta do reino | 1 unidade |

HORTIFRUTTI

| | |
|------------------------------|-----------|
| ▪ Abacaxi | 2 unid. |
| ▪ Alecrim | 200gr |
| ▪ Alho | 300gr |
| ▪ Alface lisa | 1 maço |
| ▪ Brócolis | 1 maço |
| ▪ Cebola | 1 kg |
| ▪ Cebolinha | 1 maço |
| ▪ Cenoura | 600gr |
| ▪ Coentro | 1 maço |
| ▪ Coco seco | 1 unid. |
| ▪ Couve | 1 maço |
| ▪ Couve-flor | 1 unidade |
| ▪ Gengibre | 50gr |
| ▪ Pimenta cumaru conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta de cheiro conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta malagueta conserva | 50gr |
| ▪ Pimentão amarelo | 200gr |
| ▪ Limão rosa ou tahiti | 500gr |
| ▪ Mandioca | 2 kg |
| ▪ Maracujá | 1,5 kg |
| ▪ Milho | 6 espigas |

HORTIFRUTTI

| | |
|-------------------|--------|
| ▪ Salsa lisa | 1 maço |
| ▪ Salsão | 300gr |
| ▪ Tomate italiano | 5 kg |
| ▪ Tomilho | 200gr |

LATICÍNIOS

| | |
|-----------------------|-----------|
| ▪ Leite integral | 3 L |
| ▪ Manteiga sem sal | 500gr |
| ▪ Queijo Catupiry | 1 bisnaga |
| ▪ Queijo minas padrão | 500 gr |

PROTEÍNAS ANIMAIS

| | |
|----------------------------|----------|
| ▪ Barriga suína | 600gr |
| ▪ Frango inteiro | 1 unid. |
| ▪ Músculo | 2 kg |
| ▪ Ovos | 30 unid. |
| ▪ Patinho moído | 1,5 kg |
| ▪ Peixe inteiro - namorado | 1 unid. |

LISTA DE COMPRAS - PARA 4 PESSOAS

SECOS

| | |
|---------------------------|------------------|
| ▪ Açúcar cristal | 1 kg |
| ▪ Açúcar mascavo | 100gr |
| ▪ Arroz | 2 kg |
| ▪ Azeite de dendê | 200ml |
| ▪ Azeite extravirgem | 1 L |
| ▪ Azeitona preta | 200gr |
| ▪ Cerveja | 4 unid. |
| ▪ Farinha de mandioca | 500gr |
| ▪ Farinha de milho biju | 1,5 kg |
| ▪ Farinha de trigo | 3 kg |
| ▪ Feijão | 1 kg |
| ▪ Fermento biológico seco | 2 saches |
| ▪ Fermento químico | 1 unid. |
| ▪ Fubá | 500gr |
| ▪ Louro em folhas | 1 pct p |
| ▪ Mostarda amarela | 1 unid. |
| ▪ Óleo de milho | 4 garrafas de 1L |
| ▪ Polvilho azedo | 2 kg |
| ▪ Sal grosso | 1 kg |
| ▪ Vinagre de maçã | 1 unid. |
| ▪ Pimenta do reino | 1 unidade |

HORTIFRUTTI

| | |
|------------------------------|-----------|
| ▪ Abacaxi | 3 unid. |
| ▪ Alecrim | 200gr |
| ▪ Alho | 300gr |
| ▪ Alface lisa | 2 maços |
| ▪ Brócolis | 2 maços |
| ▪ Cebola | 2 kg |
| ▪ Cebolinha | 1 maço |
| ▪ Cenoura | 800 gr |
| ▪ Coentro | 1 maço |
| ▪ Coco seco | 1 unid. |
| ▪ Couve | 1 maço |
| ▪ Couve-flor | 1 unidade |
| ▪ Gengibre | 50gr |
| ▪ Pimenta cumaru conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta de cheiro conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta malagueta conserva | 50gr |
| ▪ Pimentão amarelo | 300gr |
| ▪ Limão rosa ou tahiti | 500gr |
| ▪ Mandioca | 3 kg |
| ▪ Maracujá | 2 kg |
| ▪ Milho | 8 espigas |

HORTIFRUTTI

| | |
|-------------------|--------|
| ▪ Salsa lisa | 1 maço |
| ▪ Salsão | 300gr |
| ▪ Tomate italiano | 7 kg |
| ▪ Tomilho | 200gr |

LATICÍNIOS

| | |
|-----------------------|-----------|
| ▪ Leite integral | 4 L |
| ▪ Manteiga sem sal | 700gr |
| ▪ Queijo Catupiry | 1 bisnaga |
| ▪ Queijo minas padrão | 1kg |

PROTEÍNAS ANIMAIS

| | |
|----------------------------|----------|
| ▪ Barriga suína | 800gr |
| ▪ Frango inteiro | 1 unid. |
| ▪ Músculo | 2 kg |
| ▪ Ovos | 48 unid. |
| ▪ Peixe inteiro - namorado | 1 unid. |
| ▪ Patinho moído | 3 kg |

LISTA DE COMPRAS - PARA 6 PESSOAS

SECOS

| | |
|---------------------------|------------------|
| ▪ Açúcar cristal | 2 kg |
| ▪ Açúcar mascavo | 100gr |
| ▪ Arroz | 3 kg |
| ▪ Azeite de dendê | 200ml |
| ▪ Azeite extravirgem | 1,5 L |
| ▪ Azeitona preta | 400gr |
| ▪ Cerveja | 6 unid. |
| ▪ Farinha de mandioca | 1 kg |
| ▪ Farinha de milho biju | 2 kg |
| ▪ Farinha de trigo | 4 kg |
| ▪ Feijão | 1 kg |
| ▪ Fermento biológico seco | 3 saches |
| ▪ Fermento químico | 1 unid. |
| ▪ Fubá | 1,5 kg |
| ▪ Louro em folhas | 1 pct p |
| ▪ Mostarda amarela | 1 unid. |
| ▪ Óleo de milho | 5 garrafas de 1L |
| ▪ Polvilho azedo | 3 kg |
| ▪ Sal grosso | 1 kg |
| ▪ Vinagre de maçã | 1 unid. |
| ▪ Pimenta do reino | 1 unidade |

HORTIFRUTTI

| | |
|------------------------------|------------|
| ▪ Abacaxi | 4 unid. |
| ▪ Alecrim | 200gr |
| ▪ Alho | 500gr |
| ▪ Alface lisa | 3 maços |
| ▪ Brócolis | 3 maços |
| ▪ Cebola | 2,5 kg |
| ▪ Cebolinha | 2 maços |
| ▪ Cenoura | 1,5 kg |
| ▪ Coentro | 1 maço |
| ▪ Coco seco | 2 unid. |
| ▪ Couve | 2 maços |
| ▪ Couve-flor | 2 unidades |
| ▪ Gengibre | 50gr |
| ▪ Pimenta cumaru conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta de cheiro conserva | 50gr |
| ▪ Pimenta malagueta conserva | 50gr |
| ▪ Pimentão amarelo | 400gr |
| ▪ Limão rosa ou tahiti | 1 kg |
| ▪ Mandioca | 4 kg |
| ▪ Maracujá | 3 kg |
| ▪ Milho | 14 espigas |

HORTIFRUTTI

| | |
|-------------------|---------|
| ▪ Salsa lisa | 2 maços |
| ▪ Salsão | 400gr |
| ▪ Tomate italiano | 8 kg |
| ▪ Tomilho | 200gr |

LATICÍNIOS

| | |
|-----------------------|-----------|
| ▪ Leite integral | 5 L |
| ▪ Manteiga sem sal | 800gr |
| ▪ Queijo Catupiry | 1 bisnaga |
| ▪ Queijo minas padrão | 1,5 kg |

PROTEÍNAS ANIMAIS

| | |
|----------------------------|----------|
| ▪ Barriga suína | 1,2 kg |
| ▪ Coxa e Sobrecoxa | 1,2 kg |
| ▪ Frango inteiro | 1 unid. |
| ▪ Músculo | 2 kg |
| ▪ Ovos | 60 unid. |
| ▪ Patinho moído | 4,5 kg |
| ▪ Peito de frango | 1,5 kg |
| ▪ Peixe inteiro - namorado | 2 unid. |



Obrigada

#pelacozinhabrasileira



@institutobrasilagosto



/brasilagosto



/institutobrasilagosto