



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