

Lista de la Compra Simplificada – Días 144 al 151

Organizada por categorías para comprar con facilidad en carnicería, pescadería y frutería/verdulería, priorizando siempre la trazabilidad y el producto local cuando sea posible.

Proteínas Animales

- Hígado de pato
- Ternera de pasto: picada, lomo, bife y carrilleras
- Cerdo ibérico: deshilachado, chuletas, carrilleras y panceta
- Pollo de corral: muslos con piel, picada y albóndigas
- Cordero
- Conejo
- Lengua de vaca
- Pecho de pato ahumado
- Jamón ibérico artesanal sin aditivos
- Huesos de tuétano de ternera
- Huesos para caldo

Pescados y Mariscos



- Merluza fresca
- Salmón salvaje ahumado
- Sardinas frescas
- Caballa fresca
- Lubina entera
- Huevas de pescado
- Carne de cangrejo fresca o al natural

Verduras y Hortalizas

- Calabacín, espárragos verdes y blancos
- Coliflor, brócoli e hinojo
- Nabo, alcachofas, rúcula, canónigos y kale
- Setas variadas, rabanitos y pepino
- Espinacas baby, puerro y cebolla pequeña

Grasas y Básicos

- AOVE de primera presión en frío
- Aceite de coco virgen, manteca de cerdo ibérico y grasa de pato
- Aguacates maduros y aceitunas negras y verdes naturales
- Leche de coco entera y caldo de huesos concentrado
- Vinagre de sidra sin filtrar, sal marina gruesa, sal en escamas y sal rosa

  **Consejo de compra:** Encarga con antelación vísceras y cortes menos comunes en tu carnicería o a productores locales. En el jamón ibérico, revisa que solo aparezcan jamón y sal.