



CESTA
BÁSICA

LISTA DE COMPRAS



LISTA DE COMPRAS - PARA 2 PESSOAS

SECOS

▪ Açúcar cristal	1 kg
▪ Açúcar mascavo	1 kg
▪ Arroz	1 kg
▪ Azeite de dendê	0,25 L
▪ Azeite extravirgem	1 L
▪ Azeitona preta	1 vidro
▪ Cerveja	2 unid.
▪ Essência de baunilha	1 unid.
▪ Farinha de trigo	3 kg
▪ Farinha de mandioca	1 kg
▪ Feijão	1 kg
▪ Fermento seco	1 pct
▪ Fermento químico	1 unid.
▪ Fubá	1 kg
▪ Leite de coco	1 L
▪ Louro em folhas	1 pct p
▪ Mostarda amarela	1 unid.
▪ Óleo de milho	3 L
▪ Polvilho azedo	2 kg
▪ Sal grosso	2 kg
▪ Vinagre de vinho branco	1 unid.
▪ Vinho tinto	1 gfa.

LATICÍNIOS

▪ Leite integral 2 L	
▪ Manteiga sem sal	0,4 kg
▪ Queijo Catupiry	1 bisnaga
▪ Queijo minas padrão	1 unid.
▪ Queijo Parmesão	0,2kg

PROTEÍNAS ANIMAIS

▪ Toucinho defumado	0,2 kg
▪ Barriga suína	0,4 kg
▪ Músculo	2 kg
▪ Patinho moído	1,5 kg
▪ Peito de frango	1,2 kg
▪ Frango inteiro	1 unid.
▪ Peixe inteiro	1 unid.
▪ Ovos	18 unid.

HORTIFRUTTI

▪ Abacaxi	2 unid.
▪ Maracujá	1,5 kg
▪ Coco seco	2 unid.
▪ Alho	0,3 kg
▪ Alface lisa	1 maço
▪ Batata comum	0,5kg
▪ Brócolis	1 maço
▪ Cebola	1 kg
▪ Cenoura	0,6 kg
▪ Mandioca	2 kg
▪ Milho	6 espigas
▪ Salsão	0,3 kg
▪ Tomate italiano	10 kg
▪ Limão tahiti	1 kg
▪ Cebolinha	1 maço
▪ Salsa lisa	1 maço
▪ Tomilho	0,05 kg
▪ Pimentão amarelo	0,2 kg

LISTA DE COMPRAS - PARA 4 PESSOAS

SECOS

▪ Açúcar cristal	2 kg
▪ Açúcar mascavo	0,25 Kg
▪ Arroz	2 kg
▪ Azeite de dendê	0,25 L
▪ Azeite extra-virgem	1 L
▪ Azeitona preta	1 vidro
▪ Cerveja	4 unid.
▪ Essência de baunilha	1 uni.
▪ Farinha de trigo	4 kg
▪ Farinha de mandioca	1,5 kg
▪ Feijão	2 kg
▪ Fermento seco	1 pct
▪ Fermento químico	1 unid.
▪ Fubá	1,5 kg
▪ Leite de coco	1 L
▪ Louro em folhas	1 pct p
▪ Mostarda amarela	1 unid.
▪ Óleo de milho	4 L
▪ Polvilho azedo	3 kg
▪ Sal grosso	2 kg
▪ Vinagre de vinho branco	1 unid.
▪ Vinho tinto	1 gfa.

LATICÍNIOS

▪ Leite integral	4 L
▪ Manteiga sem sal	0,6 kg
▪ Queijo Catupiry	1 Bisnaga
▪ Queijo Minas padrão	1 unid.
▪ Queijo parmesão	0,4 kg

PROTEÍNAS ANIMAIS

▪ Toucinho defumado	0,4 kg
▪ Barriga suína	0,8 kg
▪ Músculo	2 kg
▪ Patinho moído	3 kg
▪ Frango inteiro	1 unid.
▪ Peito de frango	1,3 kg
▪ Coxa e sobrecoxa	0,6 kg
▪ Peixe inteiro	1 unid.
▪ Ovos	30 unid.

HORTIFRUTTI

▪ Abacaxi	3 unid.
▪ Maracujá	2 kg
▪ Coco seco	2 unid.
▪ Alho	0,3 kg
▪ Alface Lisa	2 maços
▪ Batata comum	1 kg
▪ Brócolis	1 maço
▪ Cebola	1 kg
▪ Cenoura	1 kg
▪ Mandioca	3 kg
▪ Milho	8 espigas
▪ Salsão	0,3 kg
▪ Tomate italiano	15 kg
▪ Limão tahiti	1 kg
▪ Cebolinha	1 maço
▪ Salsa lisa	1 maço
▪ Tomilho	0,05 kg
▪ Pimentão amarelo	0,3 kg

LISTA DE COMPRAS - PARA 6 PESSOAS

SECOS

- Açúcar cristal 2 kg
- Açúcar mascavo 0,25 kg
- Arroz 3 kg
- Azeite de dendê 0,5 L
- Azeite extravirgem 1,5 L
- Azeitona preta 1 vidro
- Cerveja 6 unid.
- Essência de baunilha 1 unid.
- Farinha de trigo 4 kg
- Farinha de mandioca 1,5 kg
- Feijão 2 kg
- Fermento biológico seco 3 pct.
- Fermento químico 1 unid.
- Fubá 1,5 kg
- Leite de coco 1 L
- Louro em folhas 1 pct p
- Mostarda amarela 1 unid.
- Óleo de milho 5 L
- Polvilho azedo 3 kg
- Sal Grosso 2 kg
- Vinagre de vinho branco 1 unid.
- Vinho tinto 1 gfa.

LATICÍNIOS

- Leite integral 4 L
- Manteiga sem sal 0,6 kg
- Queijo Catupiry 1 Bisnaga
- Queijo Minas padrão 2 peças

PROTEÍNAS ANIMAIS

- Toucinho defumado 0,6 kg
- Barriga suína 1,2 kg
- Músculo 2 kg
- Patinho moído 4,5 kg
- Frango inteiro 1 uni.
- Peito de frango 1,9 kg
- Coxa e sobrecoxa 1,2 kg
- Peixe inteiro 2 unid.
- Ovos 30 unid.

HORTIFRUTTI

- Abacaxi 4 unid.
- Maracujá 3 kg
- Coco seco 3 unid.
- Maçã Fuji 1 kg
- Banana Prata 1 dúzia
- Alho 0,5 kg
- Alface lisa 3 maços
- Batata comum 1 kg
- Brócolis 1 maço
- Cebola 1 kg
- Cenoura 1 kg
- Mandioca 3 kg
- Milho 14 espigas
- Salsão 0,3 kg
- Tomate italiano 20 kg
- Limão tahiti 1 kg
- Cebolinha 1 maço
- Salsa lisa 1 maço
- Tomilho 0,05 kg
- Pimentão amarelo 0,4 kg



Obrigada

#pelacozinhabrasileira



@institutobrasilagosto



/brasilagosto



/institutobrasilagosto