



## **Verduras y Hortalizas**

Lista completa de verduras y hortalizas frescas para tu compra semanal. Cantidades pensadas para una alimentación equilibrada y nutritiva.

### **Hojas verdes**

- Espinacas frescas / baby → **1kg**
- Rúcula → **3 bolsas (250–300g)**
- Perejil fresco → **1 manojo**
- Albahaca fresca → **1 paquete**

### **Crucíferas y bulbos**

- Brócoli → **700g–1kg**
- Col morada → **½ unidad pequeña**
- Coliflor → **1 pequeña**
- Puerro → **2 unidades**

### **Alliums y raíces**

- Cebolla morada → **3 unidades**
- Cebolla normal → **4 unidades**
- Ajo → **1 cabeza**
- Zanahorias → **5–6 unidades**

### **Frutas y otros**

- Pepino → **3 unidades**
- Calabacín → **4 unidades**
- Calabaza → **700–800g**
- Tomates cherry → **1 bandeja**

### **Aromáticos y especiales**

- Apio → **4–5 ramas**
- Limones → **10–12 unidades**
- Jengibre fresco → **2 raíces**
- Cúrcuma fresca o en polvo → **1 bote**

### **Setas y otros**

- Champiñones → **600–700g**
- Setas → **250g**
- Espárragos trigueros → **2 manojos**
- Pimiento rojo → **2 unidades**
- Pimiento verde → **1 unidad**
- Alcachofas → **1 bandeja o bote**