

## Lista de ingredientes de base para as receitas

- pão
- massas
- cuscuz
- arroz
- farinha de mandioca
- batata doce
- polenta
- farinha
- açúcar
- mel
- fécula de batata
- carne (corte com baixo teor de gordura): porco, frango, peru
- peixe: pescada, atum, bacalhau
- ovos
- ervas aromáticas várias e especiarias várias
- azeite
- cenoura, alho, cebola, alface, agrião, abóbora, brócolo, couve lombarda, pimento
- maçã, pera, ananás, pêsego, uvas, morangos
- tofu
- gengibre fresco