**Abril – Lista de compras para el mercado**

Use esta lista como guía en su preparación de alimentos semanal. Los productos en rojo son nuevos este mes. Todos los artículos son de la región al menos de que estén denotados con un asterisco (\*).

**Fruta**

* Manzanas
* Fruta congelada

**Verdura**

* Ajo
* Cebolla
* Cebollines
* Cilantro
* Col rizada (*kale*)
* Ensalada – básica (*salad starter*)
* Ensalada – mezcla para estofar (*braising mix*)
* Ensalada – mezcla primavera (*spring salad mix*)
* Espinacas
* Lechuga
* Micro-verdes (*microgreens*)
* Papas
* Plantas de romero
* Remolacha
* Rúcula (*arugula)*
* Zanahorias

**Misceláneos**

* Panes horneados
* Harina de alforfón (*buckwheat flour*)
* Harina de espelta (*spelt flour*)
* Dulces\*
* Cereales
* Fruta seca
* Cuero/dulce de fruta
* Granolas
* Guacamole
* Miel
* Jaleas y mermeladas
* Cambucha
* Miel de arce (*maple syrup*)
* Pasta de huevo
* Pepinillos y col fermentada
* Salsa para pizza
* Mantequilla de cacahuate/maní
* Maíz palomero
* Jabón y productos para cuidado para la piel
* Nueces y *trail mix*

**Carne y lácteos**

* Tocino
* Carne de res
* Mantequilla (cruda)
* Queso
* Carne de pollo
* Huevos
* Leche
* Carne de cerdo
* Salchicha
* Pavo
* Yogur