

¿Qué es lo que tengo a la mano?

En la alacena

- Verduras enlatadas
 - 1 lata de ejotes
 - 1 lata de frijoles pintos
 - 1 lata de tomates en cuadritos
 - 1 lata de zanahorias
- Fruta enlatada
 - 1 lata de trocitos de piña
- Carne enlatada
 - 1 lata (de 5 onzas) de atún
- Productos secos
 - 1/2 bolsa (1 libra) de frijoles verdes
 - 1/2 bolsa (1 libra) de arroz integral
 - 1/2 contenedor (18 onzas) avena integral
 - 1/2 bolsa (5 libras) de harina para usos múltiples
 - 1 lata (8 onzas) de aceite en aerosol para cocinar
 - 1 botella (16 onzas) con vinagre de sidra
 - 1 frasco (16 onzas) de mantequilla de cacahuete
 - 1 camote
- Especias
 - Sal
 - Pimienta negra
 - Ajo en polvo
 - Comino
 - Condimento italiano

En el refrigerador

- 1 barra (8 onzas) de queso *cheddar*
- 2 huevos
- 1 manzana roja
- 1/2 contenedor con salsa cátsup (32 onzas)
- 1/2 contenedor con mostaza (14 onzas)
- 1/2 contenedor con aderezo *ranch* (16 onzas)
- 1 contenedor (6 onzas) de yogur de vainilla
- 2 piezas (muslo y pechuga) de sobrante de pollo

En el congelador

- 1 libra de carne molida
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas
- 1 paquete (10 onzas) de verduras mixtas
- 1 paquete (10 onzas) de frutas de la familia de las bayas mixtas

