

COLMADO

Alimentos enteros en su estado original (sin procesar)

aguacate	99¢
ajo	\$5.99 / lb .84¢ cu
almendras crudas	\$7.19 / lb ó \$8.00 / 3 tazas
arroz grano corto	\$1.50 / lb
avena grano integral	\$1.39 / lb ó \$6.45 / 5 lb
bok choy	\$1.99 / lb
cebollas rojas	\$1.99 / lb
chinas ó naranjas	1 grande = 99¢
cilantro orgánico	1 rmazo = \$1.49
coles de Bruselas	1 bolsa de 20/\$3 ó 5 coles por 50¢
collard greens org.	1 mazo = \$1.99
dátiles	\$1.69 / lb
genjibre	\$6.99 / lb ó 4 pulgadas por 91¢
guineos / bananas	99¢ / lb
habichuelas secas	99¢ a \$1.50 / lb
lechuga romana	3 cabezas = \$3.49
limas / limones	1 = 59¢
Napa repollo chino	\$1.99 / lb ó 1 cabeza por \$3.78
pepinillos	1 = 45¢
peras	\$1.29 / lb
quinoa seca org	\$2.99 / lb ó 1/4 taza por 35¢
trigo grano seco integral	99¢ / lb ó 2 tazas por \$1.50
uvas rojas orgánicas	\$2.99 / lb
zanahorias	\$1.19 / lb

Estas dos páginas comparan el costo de algunos alimentos enteros con el de algunos alimentos procesados. He usado los precios promedio de establecimientos como Whole Foods, Acme, ShopRite, Giant, y Trader Joe's. La demanda por estos productos afecta su disponibilidad y su precio. Si no los encuentra en los estantes habla con el gerente.

Alimentos procesados

aceite de oliva	2 tazas ~ 1 pinta ~ 1/2litro / \$3.99
avena instantánea	\$4.25 por 8 sobres
carne de soya	\$2 a \$3 / libra
carne de res molida	\$4.49 / lb
cereal en caja (Kashi GoLean)	\$ 2.85 / 14 oz
habichuelas en lata	\$1 a \$1.50 / lata
hamburguesas vegetarianas	\$3.79 por 4
pan	\$2 - \$4 / libra
leche de arroz	1L~1Qt ~32oz / \$1.69 ó 4L ~ 1Gal / \$6.75
leche de vaca	1 Gal / 3.50
pasta	\$2 / lb
pizza	\$8 - \$10 / cu
sopa en lata	\$1.99 por una
tofu	99¢ a 1.99 / lb
tomate en lata	\$1 a \$3 depende

www.greenonabudget.org

ana.m.negron@gmail.com