



32 productos. 2 cajas. 1 mes resuelto.

Cada alimento de Capote Box está elegido por su rendimiento, su valor nutricional y su utilidad real en una cocina de familia.

32

PRODUCTOS

2

CAJAS

~44 kg

PESO TOTAL

30

DÍAS DE COMIDA

CÓMO LEER ESTA GUÍA

Las dos cajas que arman tu mes.

A

Primero la **Caja A · Despensa**. La estructura del mes: cereales, legumbres, harinas, aceite y condimentos.

B

Después la **Caja B · Cocina diaria**. Lo que se consume día a día: conservas, desayuno, merienda e infusiones.



LA ESTRUCTURA DEL MES

Caja A *Despensa*

Cereales, legumbres, harinas, aceite y condimentos. Lo que sostiene tu cocina durante las cuatro semanas.

16 productos ~22 kg Base del mes



Arroz largo fino

4 × 1 kg

La base de muchos almuerzos



Fideos secos

8 × 500 g

Rinden, rápidos, combinables



Harina 0000

2 × 1 kg

Pan casero, tartas, pizza



Polenta

2 × 500 g

Económica, calienta el invierno



Lentejas

6 × 400 g



Garbanzos

2 × 400 g



Porotos

2 × 400 g



Arvejas partidas

3 × 400 g



CAJA A · DESPENSA (continuación)

8 productos más que sostienen tu cocina



Aceite de girasol

3 × 900 ml

Para cocinar y aderezar



Azúcar

2 × 1 kg

Para infusiones y pastelería



Sal fina

1 × 500 g

Indispensable en toda receta



Levadura seca

2 × 10 g

Para tu pan y pizza casera



Polvo de hornear

1 × 50 g

Esponjosidad en repostería



Orégano y pimentón

2 sobres × 25 g

Sabor mediterráneo y argento



Espicias surtidas

2 sobres × 25 g

Variedad para no aburrirte



Puré instantáneo

2 × 100 g

Listo en 5 minutos



EL DÍA A DÍA

Caja B
Cocina diaria

Conservas, infusiones, desayuno y merienda. Lo que abris primero y vas usando todos los días desde que llega la caja.

16 productos ~23 kg Uso diario



Atún

16 latas × 170 g

Proteína magra, lista en segundos



Jurel

4 latas × 420 g

Pescado rendidor, omega 3



Puré de tomate

10 latas × 520 g

Base para guisos y salsas



Choclo en grano

4 latas × 225 g

Acompañamiento o relleno



Jardinera de verduras

4 latas × 260 g

Vegetales listos para sumar



Caldo concentrado

2 cajas × 60 g

Sabor base para cualquier plato



Avena arrollada

6 × 400 g

Desayuno con fibra, energía lenta



Leche en polvo

4 × 800 g

Calcio para toda la familia



Cacao en polvo

2 × 150 g

Energía y antioxidantes



Dulce de leche

2 × 400 g

Postre clásico argentino



Mermelada

1 × 500 g

Untable dulce para tostadas



Galletitas de agua

4 × 300 g

Acompañamiento versátil



Yerba mate

4 × 500 g

El mate de todos los días



Mate cocido

2 cajas × 25 g

Infusión rápida para la familia



Té

2 cajas × 25 g

Saquitos para cualquier hora



Café instantáneo

1 × 170 g

Para el desayuno del adulto

Comer bien *no debería ser un problema.*

PEDÍ TU CAPOTE BOX

Consultá precio actualizado y envío.



Consultar por WhatsApp