



**Los secretos de
la lista del
mercado**



**¿Sabes qué es
una lista de mercado?**
Es donde anotamos las cosas que
deberemos comprar al ir al
mercado... fácil, ¿verdad?



¿Qué comprar?

Si en tu casa hacen la compra para toda la semana o para la quincena, deberás anotar TODO lo que necesitarán para ese tiempo.

¡Seguramente será una lista larga!





Otras veces se trata de preparar un **menú especial** y en ese caso anotaremos lo que se necesitaría para ese plato.

Por ejemplo: si queremos hacer una rica torta como ésta, nos tocaría comprar huevos, mantequilla, harina, leche...





¿Cómo vas a saber qué
anotar en tu lista de
compras?

Antes que nada, deberás
decidir qué comidas vas a
preparar...



Te recomendamos
pensar en comidas que
llenen tu plato de color.

Con muchas verduras y
frutas, por ejemplo.





Una vez que sepas lo que vas a preparar, toma lápiz y papel y anota en tu lista los ingredientes que necesitarás comprar...

Eso sí, antes de salir de compras, ¡verifica cuáles ingredientes ya tienes en tu despensa, 'para no comprar de más!



Ya en el mercado...

Recorre pasillo por pasillo, revisando tu lista para que no se te olvide nada.

Ve tachando lo vayas encontrando
Por cierto, recuerda dejar lo frío de último, para que no se te derrita o se te dañe. Por ejemplo, los yogures, la mantequilla o el helado.

Además, ¡asegúrate que los alimentos estén bien frescos!





Otra cosa muy importante es saber administrar tu dinero... Saber cuánto tienes para gastar...
¡Recuerda buscar las ofertas!





¡Con estos pequeños tips
se te hará más sencillo
sacarle provecho a tu visita al
supermercado!



Facilísimo
En la Cocina

Un proyecto de la fundación
Paso-a-Paso

www.facilísimo.com.ve