

Lista de la compra básica y barata



Frutas y verduras frescas

- ◯ Manzanas
- ◯ Plátanos
- ◯ Ajo
- ◯ Lechuga
- ◯ Cebollas
- ◯ Naranjas
- ◯ Patatas
- ◯ Espinacas

Verduras y frutas congeladas

- ◯ Zanahorias
- ◯ Judías verdes
- ◯ Guisantes
- ◯ Frambuesas
- ◯ Fresas
- ◯ Maíz dulce

Carne y pescado congelados

- ◯ Ternera
- ◯ Pollo
- ◯ Bacalao
- ◯ Eglefino
- ◯ Cerdo
- ◯ Pavo

Lácteos y huevos

- ◯ Queso
- ◯ Huevos
- ◯ Leche UHT
- ◯ Yogur

Conservas

- ◯ Alubias carilla
- ◯ Garbanzos
- ◯ Alubias rojas
- ◯ Atún
- ◯ Alubias blancas

Cereales y pasta

- ◯ Pan
- ◯ Fusilli
- ◯ Penne
- ◯ Arroz
- ◯ Espaguetis

Bebidas

- ◯ Café
- ◯ Zumo UHT
- ◯ Té

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play