

5 consejos

PARA AHORRAR DINERO Y COMER SANO!



1. Revisa lo que ya tienes en la cocina



2. Haz un plan de comida



3. Haz una lista de compras



4. Compra solamente los alimentos en tu lista de compras



5. Prepara la comida según tu plan de comida

¡Haz un plan hoy!



**Seattle
Public
Utilities**

Planea con tiempo, come sano y ahorra dinero

Comida que necesito usar y preparar:



PLAN DE COMIDA		LISTA DE COMPRAS	
		ARTÍCULO	CANTIDAD
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			