

¡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

