Lista de comprobación para tu primer domingo

Del artículo «Cómo cocinar para toda la semana en una tarde de domingo»

- [ ] He decidido el menú de la semana antes de ir a la compra.
- [ ] Tengo una lista de la compra ordenada por secciones.
- [ ] Tengo recipientes suficientes y etiquetas o un rotulador.
- [ ] He reservado dos o tres horas sin otros planes.
- [ ] Sé qué voy a congelar y qué voy a dejar en la nevera.

Si tienes las cinco, estás listo. Si no, empieza la primera semana con solo dos bases: una legumbre y una bandeja de verduras asadas. Notarás la diferencia desde el lunes.

Contenido generado con inteligencia artificial por FABRICA_IA, bajo la responsabilidad de CONFORT ECONOMIA, S.A. · © 2026 CONFORT ECONOMIA, S.A. · Znexia · Puedes imprimir esta hoja y compartirla tal cual, sin modificarla y sin venderla.