La dieta mediterránea

1. Hacer la compra y cocinar

Completa con las palabras del recuadro: antelación, legumbres, lista, menú, oliva.

1. Las lentejas y los garbanzos pertenecen al grupo de las _____.

2. Para organizar las comidas de la semana puedes preparar un _____.

3. Antes de salir al mercado, haz la _____ de la compra.

4. Para aliñar una ensalada, el vídeo menciona el aceite de _____.

5. Si compras los alimentos antes de necesitarlos, compras con _____.

La dieta mediterránea

Soluciones

1. Hacer la compra y cocinar

1. Las lentejas y los garbanzos pertenecen al grupo de las legumbres.
2. Para organizar las comidas de la semana puedes preparar un menú.
3. Antes de salir al mercado, haz la lista de la compra.
4. Para aliñar una ensalada, el vídeo menciona el aceite de oliva.
5. Si compras los alimentos antes de necesitarlos, compras con antelación.