



Lista básica para tu despensa

BÁSICOS PARA TU VIDA EN PARAGUAY



Bien preparado para visitas de sorpresa, días de lluvia o simplemente para la vida diaria relajada en Paraguay.

La base seca

Tu reserva fija para cualquier momento, desde mate hasta harina.

Arroz y fideos

Los básicos rápidos que llenan todos los días

Harina de trigo (000 / 0000) y harina de maíz

Base para pan, masas y sopa paraguaya

Almidón de mandioca

Imprescindible para chipa y mbejú

Leche larga vida o leche en polvo

Leche duradera como reserva importante

Aceite

Aceite de girasol o de soja

Porotos, arvejas y maní

Duraderos y llenadores

Sal, pimienta, azúcar / miel

Pequeños básicos de cocina

Agua potable

Bidón de 5L a 20L y agua con hielo para el tereré

Yerba mate y té o café (según costumbre)

Para mate o tereré tradicionales, solos o mezclados con hierbas; café según tu gusto

Frescos básicos

Fresco del mercado, del vecino o de tu propia huerta.

Mandioca

Fresca o congelada (pelada)

Maíz

Maíz fresco en choclo o granos de maíz, congelados o en lata

Queso Paraguay

Típico en muchos platos paraguayos

Huevos

En Paraguay muchas veces vienen en plancha de 30

Cebollas, ajo y cebollita de verdeo

Para dar el sabor justo

Morrón, zanahorias y tomates

Las verduras base

Frutas y verduras de estación

Bananas, mangos, guayabas, repollo, pepino, etc., para variar un poco

Carne y pescado

Comida rendidora y una fuente clásica de energía.

Carne o pescado

Frescos o congelados como reserva

Carne seca (cecina)

Reserva tradicional que dura más tiempo

Atún / Carne en lata

Reserva segura para cocinar algo rápido

Extras prácticos

Pequeñas ayudas que hacen la vida diaria en Paraguay mucho más fácil.

Papel higiénico

Los paquetes grandes son lo normal aquí

Repelente

Espirales o spray

Kit para cortes de luz

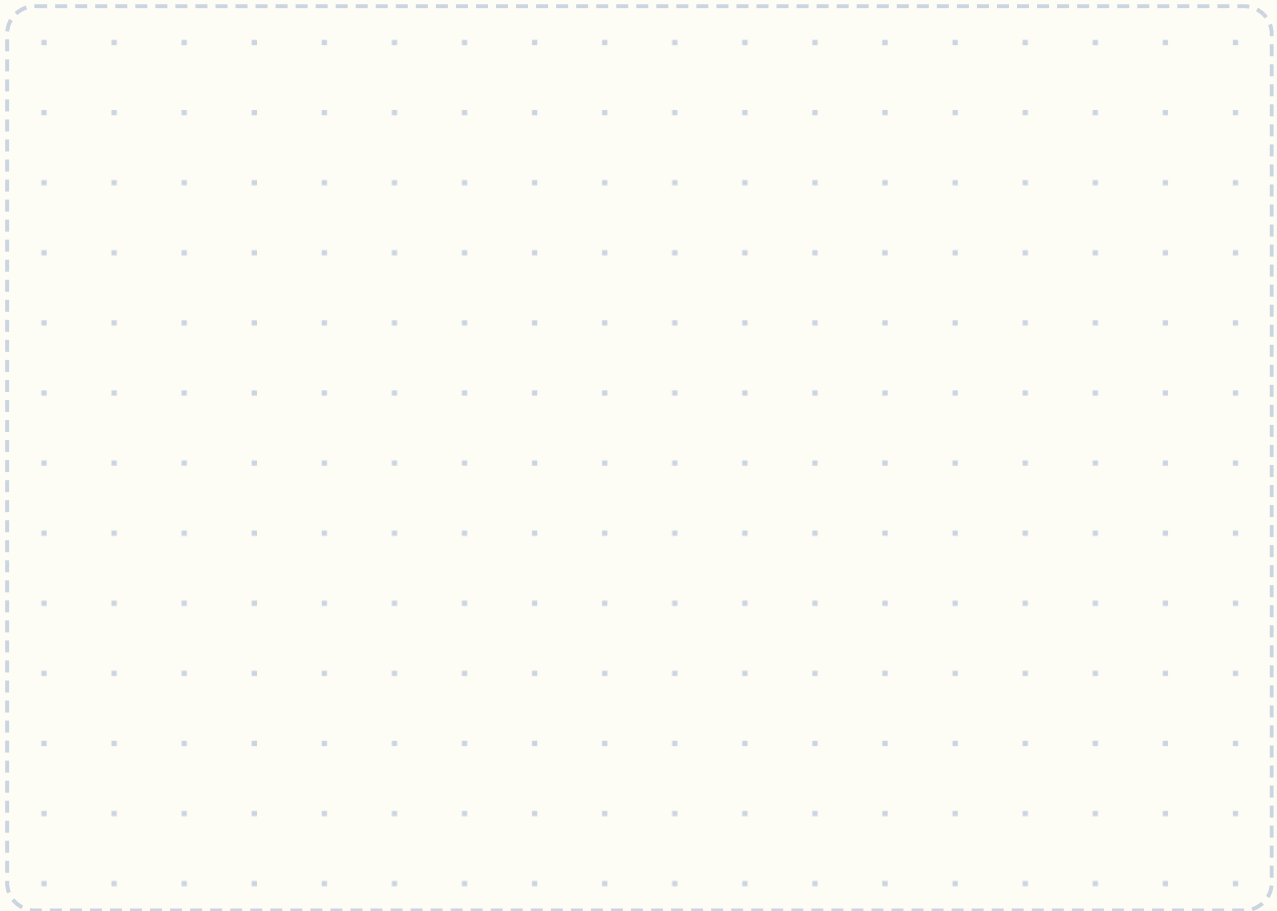
Velas, linterna y pilas

Cartucho de gas

Para la cocina a gas o un anafe de emergencia

Tus notas

Anota aquí tus favoritos personales o compras de temporada.



¿Buscas más consejos?

Visítanos para más información sobre la vida en Paraguay.

[PARAGUAY4LIFE.COM](https://paraguay4life.com)