

## **Lola Market: cómo acertar con la "lista de la compra" de verano**

**La organización y planificación de las comidas es fundamental para comer mejor y ahorrar en la cesta de la compra en verano. Gazpacho y barbacoa son los "reyes del verano", junto con la sangría y las bebidas frías, a la hora de llenar la nevera**

Durante las vacaciones, la rutina y horarios cambian y con ello las preferencias de menús y alimentos, lo que lleva a hacer modificaciones y a innovar en la cesta de la compra.

Para evitar que los viajes y los cambios de horarios afecten negativamente en la alimentación es importante elaborar un menú semanal con ingredientes de estación que son los que están a menor precio y de más calidad en esta época del año.

Lola Market, el marketplace de alimentación, ofrece las claves para una cesta de la compra infalible para disfrutar de los planes de barbacoa y piscina:

Frutas de verano: la sandía, el melón y las cerezas son alimentos que no pueden faltar en la cesta de la compra de verano ya que por su alto contenido en agua resultan refrescantes y apetecibles para disfrutar en las comidas aire libre y en smoothies o licuados, que combinan frutas exóticas.

Hortalizas: pimientos, tomates, pepinos son algunas de las más demandadas por los consumidores para su utilización junto con el aceite de oliva en sopas frías como el gazpacho, el rey de los menús españoles en verano. En Lola Market se podrán adquirir tanto los ingredientes como el gazpacho preparado listo para consumir, a elegir entre una gran variedad de marcas y supermercados.

Legumbres en conserva y pescados enlatados: las lentejas, garbanzos y judías junto con el atún, sardinas y conserva, son alimentos mínimamente procesados que permiten elaborar ensaladas y platos únicos perfectos para llevar a la playa o en jornadas turísticas.

Carnes a la barbacoa: hamburguesas, chorizo y entrecots son los preferidos para preparar a la brasa en las comidas y cenas al aire libre, aunque también las carnes magras de pavo, pollo y ternera resultan una opción perfecta y saludable para cocinar asadas o en las barbacoas de verano, en forma de brochetas o adobadas. El personal shopper de Lola Market elegirá los mejores cortes y avisará de las ofertas disponibles en el mercado.

Sangría y cocktails en la piscina: es uno de los placeres del verano y el acompañamiento perfecto para animar las fiestas. La mezcla de vino tinto, soda, aromatizada con canela y rodajas de fruta es una combinación que nunca falla. También se puede innovar con cocktails, que combinan bebidas elaborados con licores más exóticos con o sin alcohol como la angostura, el triple seco, el campari, la

cachaça, el bourbon, el vermut o el tequila junto con frutas naturales como el limón, la lima, fresa o tomate.

Copas nocturnas: ginebra, ron o whisky son indispensables para una noche de verano de copas con amigos. El personal shopper de Lola Market buscará las mejores ofertas en botellas de alcohol, vino o cerveza para poder disfrutar unas copas nocturnas en la piscina.

A través de la web de Lola Market.com o la app es posible llenar la nevera con todos los alimentos necesarios para los menús estivales, comprando y comparando a la vez en varios supermercados desde casa y en menos de dos horas

Un personal shopper para tí

Cada vez que se realiza la compra, un personal shopper de Lola Market se encargará de elegir los mejores cortes en el caso de las carnes, las mejores piezas de fruta, hortalizas e ingredientes y avisa de las ofertas disponibles en el mercado.

Sobre Lola Market

Lola Market ofrece un servicio de calidad en la compra online de productos de alimentación permitiendo realizar simultáneamente la compra en supermercados (como Lidl, Carrefour, Mercadona, Dia), mercados tradicionales y tiendas especializadas.

El cliente puede elegir entre una amplia selección de comercios disponibles en la web o la App del servicio. Una vez realizada la compra online, un personal shopper se encarga de elegir cuidadosamente cada uno de los productos de la lista de la compra que será entregada por un repartidor en 1h o en el momento que el cliente prefiera.

Lola Market se encuentra disponible en las ciudades de Madrid, Barcelona, Valencia, Pamplona, Sevilla, Málaga, Murcia, Alicante, Zaragoza, Bilbao, A Coruña y Granada a través de más de 150 establecimientos, entre los que destacan supermercados de primera línea, mercados tradicionales y tiendas especializadas.

**Datos de contacto:**

María Contenente  
91 302 28 60

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#) [Electrodomésticos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>