



Plan Semana⁰³

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Berenjena, tomate

ANÍMATE A LA ACELGA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Brócoli, coliflor

LUNES



Tarta de acelga y hongos



Tarta de acelga y hongos

MARTES



Pollo sin sal



Pollo sin sal

MIÉRCOLES



Croquetas de acelga



Croquetas de acelga

JUEVES



Fideos con acelga



Fideos con acelga

VIERNES



Pastel de lentejas



Pastel de lentejas

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

