



Plan Semana⁰⁷

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Morrón

ANÍMATE AL POROTO NEGRO

¿Vivís en el hemisferio norte?

Brócoli

LUNES



Sopa de morrones asados con una bruscheta de tomate y albahaca



Sopa de brócoli con una bruscheta de queso

MARTES



Verduras y pollo



Verduras y pollo

MIÉRCOLES



Plato sin desperdicio



Plato sin desperdicio

JUEVES



Medallón de porotos negros



Medallón de porotos negros

VIERNES



Tarta de queso



Tarta de queso

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

