



Plan Semana¹²

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Champiñon, choclo, pimienta

ANIMATE AL TRIGO BURGOL

¿Vivís en el hemisferio norte?

Jengibre, arvejas o guisantes

LUNES



Ensalada de trigo burgol y damascos o orejones



Ensalada de trigo burgol y damascos o orejones (reemplazar la albahaca por cilantro y la lima por limón)

MARTES



Guisado de carne con Guisado de carne con trigo burgol



Guisado de carne con Guisado de carne con trigo burgol

MIÉRCOLES



Samosas integrales



Samosas integrales

JUEVES



Calabaza en tarta



Zanahorias en tarta (reemplazar la calabaza por zanahorias, y el choclo por arvejas, guisantes o judías)

VIERNES



Ensalada de trigo burgol, rúcula y hongos



Ensalada de trigo burgol, rúcula y hongos

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

