



Plan Semana¹⁷

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

¿Vivis en el Hemisferio Sur?

Repollitos de bruselas, hinojo
Piña, granada

ANIMATE A LOS
ALIMENTOS VIVOS

¿Vivis en el Hemisferio Norte?

Berro, brocoli
Papaya, arandanos

LUNES



Croquetas vivas de repollo con arroz especiado



Croquetas vivas de repollo con ensalada de hojas verdes con menta

MARTES



Repollitos de Bruselas con brotes



Repollitos de Bruselas con brotes

MIÉRCOLES



Omelette con vegetales



Omelette con vegetales

JUEVES



Sopa de porotos blancos



Sopa de porotos blancos

VIERNES



Albóndigas de lentejas con ensalada de hojas verdes



Albóndigas de lentejas con ensalada de hojas verdes

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

