



Plan Semana³⁹

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Repollo, espinaca
Pera, frutillas

ANÍMATE A LA BATATA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Berenjena, cebolla
Kiwi, mora

LUNES



Batatas rellenas
(utilizar pimientos en lugar de tomates)



Batatas rellenas

MARTES



Carne con hongos



Carne con hongos

MIÉRCOLES



Ensalada de batatas asadas



Ensalada de batatas asadas

JUEVES



Arroz con limón y sopa cremosa de pepinos



Arroz con limón y sopa cremosa de pepinos

VIERNES



Curry de papaya



Curry de papaya

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

