



Plan Semana⁴⁰

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Arveja, chaucha
Arándanos, piña

ANÍMATE AL ARÁNDANO

¿Vivís en el hemisferio norte?

Batata, puerro
Higo, pera

LUNES



Risotto tinto

MARTES



Bifes a la criolla

MIÉRCOLES



Ensalada de quinotos,
arándanos, hinojos y flores

JUEVES



Tofu en curry

VIERNES



Brochette de pescado



Risotto tinto



Bifes a la criolla



Ensalada de quinotos,
arándanos, hinojos y flores



Tofu en curry



Brochette de pescado

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

