



# Plan Semana<sup>43</sup>

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Arveja, chaucha  
Arándanos, piña

ANIMATE A LAS HOJAS DE MOSTAZA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Batata, puerro  
Higo, pera

LUNES



Batatas rellenas  
(utilizar pimientos en lugar de tomates)



Batatas rellenas

MARTES



Carne con hongos



Carne con hongos

MIÉRCOLES



Ensalada de quinoa y hojas de mostaza



Ensalada de quinoa y hojas de mostaza

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





# Plan Semana<sup>43</sup>

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

## ANIMATE A LAS HOJAS DE MOSTAZA

No solo son increíbles en sabor sino que tienen aportes nutricionales y super amigables con el medioambiente!

Nativa de india, las hojas de mostaza son las hojas frescas de la planta de la mostaza (brassica juncea)

Cómo elegir las: las hojas tiernas y chicas son las más intensas.

Las hojas de mostaza en la cocina, se consumen crudas en ensaladas. También se pueden cocinar en preparaciones como guisos o tortillas, aunque se aconseja su consumo en crudo.

Cortarlas en chiffonade o bien finitas para mezclarla con otras hojas verdes con el fin de lograr una ensalada diferente, con notas picantes y frescas.

En ensaladas puras, recomiendo acompañarlas con carnes, pescados, pata o tofu fresco

Desde un punto de vista sustentable, la mostaza cumple con todos los requisitos y es aliada al medio ambiente. Ayuda a controlar las plagas, atrae abejas, sus semillas son reutilizadas y sus hojas, además de ser comestibles, sirven como abono aportándole nitrógeno al suelo.

En la huerta. Es una planta de la familia de las crucíferas, fácil de cultivar y tanto sus hojas como sus semillas se pueden utilizar.

El cultivo de esta planta mejora las condiciones del terreno, proporcionándole abono nitrogenado cuando se la utiliza como abono verde y generando una barrera para las plagas. Una buena idea es plantarla alrededor de árboles frutales.

Si bien prefiere los climas fríos, se adapta a climas cálidos también. Crece a pleno sol o semi sombra, ambientes poco húmedos y frescos en verano. Además es resistente a las heladas



# Plan Semana<sup>43</sup>

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

ANIMATE A LAS HOJAS DE MOSTAZA

## NutriTIP

Por Romina Sanchez

Nutricionalmente, rica en vitaminas, minerales y fitoquímicos. Altas propiedades antioxidantes debido a la presencia de glucosinolatos. Anticancerígenas, nos protege de enfermedades cardiovasculares y al tener fosfolípidos, ayudan a reducir el colesterol y previenen la formación de piedras vesiculares.

¿Quiénes deben evitar consumirla?. Las personas que padecen dispepsia, hipotiroidismo o úlceras digestivas.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)



Laura Di Cola  
— COCINA CIRCULAR —

