



Plan Semana⁴⁶

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Espárragos, alcaucil
Arándanos, tomate

ANÍMATE A LA CEBADA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Calabaza, Hinojo
Granada, naranja

LUNES



Tarta de kale con Ensalada de batatas asadas



Tarta de kale con Ensalada de batatas asadas

MARTES



Cebada con hongos y albahacas



Cebada con hongos y albahacas

MIÉRCOLES



Budín de cebolla con ensalada de hojas verdes



Budín de cebolla con ensalada de hojas verdes

JUEVES



Arroz wolof



Arroz wolof

VIERNES



Gazpacho con ensalada de trigo, rúcula y hongos



Gazpacho con ensalada de trigo, 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

