



Plan Semana⁴⁹

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

ANÍMATE A LA SANDÍA

¿Vivís en el hemisferio sur?

Espárragos, alcaucil
Arándanos, tomate

¿Vivís en el hemisferio norte?

Calabaza, Hinojo
Granada, naranja

LUNES



Torta de tomates



Torta de tomates

MARTES



Empanadas de carne para José



Empanadas de carne para José

MIÉRCOLES



Almuerzo perfecto



Almuerzo perfecto

JUEVES



Gazpacho



Gazpacho

VIERNES



Casi bolognesa



Casi bolognesa

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.