



Plan Semana⁵⁰

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Espárragos, pepino
Arándanos, tomate

ANÍMATE AL PEPINO

¿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



Tofu marinado con ensalada de pepinos y menta



Tofu marinado con ensalada de pepinos y menta

MIÉRCOLES



Budín de cebolla con ensalada de hojas verdes



Budín de cebolla con ensalada de hojas verdes

JUEVES



Pescado con cítricos y arándanos



Pescado con cítricos y arándanos

VIERNES



Sopa viva de pepino con ensalada de trigo, rúcula y hongos



Sopa viva de pepino 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

