



Plan Semana⁵¹

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Berenjena, tomate

ANÍMATE AL LIMÓN

¿Vivís en el hemisferio norte?

Brócoli, coliflor

LUNES



Arroz con limón



Arroz con limón

MARTES



Pescado al limón



Pescado al limón

MIÉRCOLES



Quinoa en tabbouleh



Quinoa en tabbouleh

JUEVES



Fideos con pesto de albahaca



Fideos con pesto reemplazar la albahaca por partes iguales de rúcula

VIERNES



Almuerzo perfecto



Almuerzo perfecto, reemplazar la palta por 1 cucharada de mayonesa de zanahorias

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

