



Plan Semana⁰²



Ordenar tu alimentación genera bienestar y un ahorro de recursos.

VERANO

Pepinos

ANIMATE A LA QUINOA

INVIERNO

Zanahorias

LUNES



Tabbouleh de quinoa de verano



Reemplazar el tomate por cubos de zanahorias y el pepino por zuchinis salteados

MARTES



Budín de zapallitos y quinoa con ensalada de hojas verdes



Budin de cebolla y quinoa con ensalada de repollo

MIÉRCOLES



Tofu marinado con ensalada de pepinos



Tofu marinado con ensalada coleslaw

JUEVES



Fideos de trigo duro con pesto de albahacas



Reemplazar la albahaca del pesto por rúculas en partes iguales

VIERNES



Almuerzo perfecto



Reemplazar la palta por una 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 con él. **Esta semana animate con la Quinoa.**