



Plan Semana⁰³



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

VERANO

Tomate y berenjena

ANIMATE AL GARBANZO

INVIERNO

Brócoli y coliflor

LUNES



Tarta de tomates



Tarta de coliflor y queso

MARTES



Tortillas de garbanzos con ensalada de tomate con albahaca.



tortillas de garbanzos con ensalada coleslaw

MIÉRCOLES



Salsa de tomate y pasta



Brócoli y pasta

JUEVES



Ensalada de garbanzos y quinoa



Ensalada de garbanzos y quinoa

VIERNES



Ensalada de Tomate queso y palta



Curry de coliflor

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 el Garbanzo.**