



Plan Semana⁰⁴



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

VERANO

Acelga, tomates, albahaca

ANIMATE AL HONGO

INVIERNO

Espinacas, repollo, perejil

LUNES



Risotto de hongos con albahacas



Risotto de hongos con espinacas

MARTES



Medallón de hongos con ensalada de tomates Frescos



Medallón de hongos con espinacas salteadas

MIÉRCOLES



Pollo con hongos y acelgas salteadas



Pollo con hongos y espinacas salteadas

JUEVES



Sopa de hongos cremosa y omelette de verduras



Sopa de hongos cremosa y omelette de verduras

VIERNES



Paquetes de merluza o lenguado



Paquetes de merluza o lenguado

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 Hongo.**