



# Plan Semana<sup>05</sup>



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

## VERANO

Batatas

ANIMATE A LA HARINA DE MAÍZ,  
FÉCULA Y POLENTA

## INVIERNO

Puerros

LUNES



Croquetas de maíz con ensalada de batatas asadas



Reemplazar el maíz por espinacas frescas picadas: la misma cantidad en volumen. Acompañar con zapallo y puerro asado.

MARTES



Pescado al limón con varas de polenta



Pescado al limón con varas de polenta

MIÉRCOLES



Arepas



Arepas

JUEVES



Pollo a la plancha con batatas asadas



Pollo a la plancha con papas asadas

VIERNES



Polenta con hongos



Polenta con 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 con él. **Esta semana animate a la harina de maíz, fécula y polenta.**