



Plan Semana⁰⁸



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

VERANO

Calabacín, berenjenas

ANIMATE A LOS HIGOS

INVIERNO

Espárragos, berenjenas

LUNES



Lasagna de berenjenas



Lasagna de berenjenas

MARTES



Tarta de queso, con ensalada de tomates frescos y albahaca



Tarta de queso, con ensalada de lechuga, kale y espinacas

MIÉRCOLES



Muffins de verduras sin tacc



Muffins de verduras sin tacc

JUEVES



Carne con hongos



Carne con hongos

VIERNES



Tortilla de cebolla y arvejas



Tortilla de cebolla y arvejas

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.

NutriTIP

Higo fresco: gran fuente de energía, fibra y agua.

Higo seco: concentra sus nutrientes, multiplicando la fibra, calcio y magnesio.