



Plan Semana⁰⁹

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

VERANO

Zanahorias, choclos

ANIMATE AL TRIGO SARRACENO

INVIERNO

Brócoli, arvejas

LUNES



Tarta de sarraceno y vegetales de verano



tarta de sarraceno y vegetales de invierno

MARTES



Cerdo a la gremolata



Cerdo a la gremolata

MIÉRCOLES



Papas indias



Papas indias (reemplazar el tomate fresco por tomate en conserva)

JUEVES



Fideos de arroz con tofu



Fideos de arroz con tofu

VIERNES



Tacos veggies



Tacos veggies

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.