



Plan Semana⁰⁷



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

VERANO

Morrón

ANIMATE AL POROTO NEGRO

INVIERNO

Brócoli

LUNES



Pato sin desperdicios.



Pato sin desperdicios (cambiar el morrón por brócoli)

MARTES



Sopa de morrones asados (con una bruscheta de tomate y albahaca)



Sopa de brócoli (con una bruscheta de queso)

MIÉRCOLES



Verduras y pollo.



Verduras y pollo.

JUEVES



Medallón de porotos negros, servir en hamburguesa con pan, tomate y queso fresco rallado.



Medallón de porotos negros, servir con brócoli y coliflor salteados.

VIERNES



Tarta de queso.



Tarta de queso.

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 al poroto negro.**