



Plan Semana¹¹

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

VERANO

Calabaza, tomate

ANIMATE AL ARROZ

INVIERNO

Zapallito, arveja

LUNES



Arroz con coco



Arroz con coco

MARTES



Tarta de zapallitos



Tarta de zapallitos

MIÉRCOLES



Croquetas de arroz con ensalada de tomates



Croquetas de arroz con espinacas salteadas

JUEVES



Carne con espinacas



Carne con espinacas

VIERNES



Budín de vegetales y arroz que sobró



Budín de vegetales y arroz que sobró

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.