



Plan Semana¹²

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

VERANO

Champiñon, choclo, pimiento

ANIMATE AL TRIGO BURGOL

INVIERNO

Jengibre, arvejas o guisantes

LUNES



Ensalada de trigo burgol y damascos o orejones



Ensalada de trigo burgol y damascos o orejones (reemplazar la albahaca por cilantro y la lima por limón)

MARTES



Calabaza en tarta



Zanahorias en tarta (reemplazar la calabaza por zanahorias, y el choclo por arvejas, guisantes o judías)

MIÉRCOLES



Samosas integrales



Samosas integrales

JUEVES



Guisado de carne con trigo burgol



Guisado de carne con trigo burgol

VIERNES



Ensalada de trigo burgol, rúcula y hongos



Ensalada de trigo burgol, berro y 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.