

MENÚ

Cenas en familia

Yummy!

Esta semana

Comemos sano y divertido

LUNES

Berenjenas a la parmesana

MARTES *

Wrap de ensalada y pollo

MIÉRCOLES

Tataki de atún con arroz basmati

JUEVES *

Mini tortillitas de verdura

VIERNES

Mini hamburguesas variadas

SÁBADO

Cocido de garbanzos

Cena: Coliflor con taquitos de jamón

DOMINGO

Pasta "fruti di mare"

Cena: Sopa con huevo duro

Truquillos

Para ganar tiempo

*Acompaña las cenas "on the go" de un smoothie o un batido de fruta fresca

Pon siempre en la mesa un bol de ensalada o unas verduras al vapor. Así se acostumbra a comer siempre algo "verde"

Improvisa aliños divertidos. Vinagretas de fruta, soja, mostaza a la miel...

Si pones pan en la mesa, no compres siempre el mismo, varía, cereales como la espelta o el kamut, tienen muchas propiedades.

www.everydayunrato.com