

MENÚ

Comidas en solitario

Yummy!

Esta semana

Vamos a cuidarnos

LUNES

Bol de quinoa con espagueti de calabacín y aliño de tahin

MARTES

Ensalada de lentejas

MIÉRCOLES

Puré de calabaza con huevo escalfado

JUEVES

Verdura al vapor y brocheta de pavo

VIERNES

Smoothie de espinacas y tosta de queso fresco

SÁBADO

Cocido de garbanzos

Cena: Coliflor con taquitos de jamón

DOMINGO

Pasta "fruti di mare"

Cena: Sopa con huevo duro

Truquillos

**aprovecha lo que sobra y ahorra
tiempo**

Si te sobra verdura al vapor, usala al día siguiente sobre tu tosta. Pon todo al horno y verás que delicia.

Desgrasa el cocido y guarda un poco. Si lo mezclas con verduras y caldo de verdura tendrás un "potaje" ligero y completo.

Usa germinados, añaden sabor a ensaladas y sandwiches y te aportan muchos nutrientes

Aliña con un poco de zumo de limón, la vitamina C te ayuda a asimilar mejor el hierro

www.everydayunrato.com