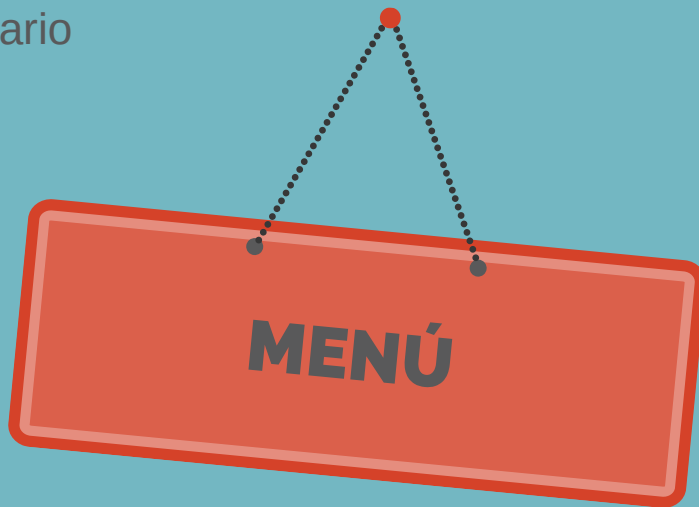


## Comidas en solitario



### Lunes

Espagueti de calabacín con espelta y tomates secos

### Martes

Lentejas con arroz y verduras

### Miércoles

Wok de verdura y salmón

### Jueves

Menestra  
huevo escalfado

### Viernes

Lasagnya

### Sábado

Solomillo de ternera  
verduras a la parrilla

### Domingo

Paella

### ideas

- Usa raíz de cúrcuma y jengibre en tus woks y aprovecharás todas sus propiedades.
- Si quieres ganar tiempo en tus cocciones, corta y escalda las verduras y congela. Así cuando las necesites se cocerán en un momento.

