

PLAN DE COMIDA RÁPIDO Y PRÁCTICO

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	APERITIVO/POSTRE
LUNES	<u>Tónico energético</u>	<u>Pasta con salsa de nuez y pimienta</u>	<u>Tortillas de papas</u>	<u>Arroz con leche de coco</u>
MARTES	<u>Tostada de aguacate</u>	<u>Sopa cremosa de zanahorias</u>	<u>Pasta con salsa de aguacate, tomates frescos, ajo y albahaca</u>	<u>Bananitas bañadas en chocolate</u>
MIÉRCOLES	<u>Mermelada de ciruelas</u>	<u>Sencilla ensalada veraniega de maíz</u>	<u>Tostada picante con judías, tomates al estilo inglés y albahaca</u>	<u>Chips de manzanas</u>
JUEVES	<u>Smoothie verde</u>	<u>Wrap italiano</u>	<u>Salteado rápido y sabroso</u>	<u>Muffins de plátano con nuez y canela</u>
VIERNES	<u>Avena nocturna de chocolate</u>	<u>Sopa de calabaza y batata</u>	<u>Remolachas asadas</u>	<u>Pudín de chía y chocolate</u>
SÁBADO	<u>Chipá</u>	<u>Coles de bruselas al horno</u>	<u>Cacerolada mágica de espaguetis, col rizada, tomate y limón</u>	<u>Pastel de chocolate en 1 minuto con crema de café</u>
DOMINGO	<u>Pudin de chía</u>	<u>Caldo con noodles y tofu</u>	<u>Buñuelos de espinaca</u>	<u>Café frío con leche de coco</u>

PLAN DE COMIDA RÁPIDO Y PRÁCTICO

NOTAS:
