

MENÚ DE LA SEMANA - BY JESSICA LEKERMAN -

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|--|
| DESAYUNOS | <i>Animarse a frutas, quesos, panes integrales, frutas desecadas, y las infusiones que gusten.</i> | | | | |
| ALMUERZOS | <i>Wok de carne con noodles, aceite de sésamo y usa los noodles de sarraceno o integrales</i> | <i>Ensalada de calabaza rostizada, remolachas, palta, tomates, rúcula y, con olivas con bolitas de atún y abadejo</i> | <i>Spaghetti con salsa de brócoli, queso y espárragos crocantes</i> | <i>Ricotta asada al horno con tomates cherry arriba y al sacar del horno mucha espinaca cruda fresca con oliva</i> | <i>Tapa de asadao condimentada con hierbas, zanahorias, apio y cebollas con pure mixto de verduras papa y zuchinni</i> |
| MERIENDAS | <i>Waffles integrales con salsa y jugo</i> | <i>Yogurt con frutos rojos o mermelada casera con mix energético o granola</i> | <i>Scons de frutillas con leche de coco y licuado energético</i> | <i>Helado casero de banana con salsa</i> | <i>Budín de frambuesas y arándanos</i> |
| <i>Alternar jugos, batidos, infusiones, smothies</i> | | | | | |
| CENA | <i>Risotto de cebada y vegetales</i> | <i>Hamburguesa de carne CASERA CON zanahoria rallada, remolacha rallada, en sandwich o al plato con queso y ensalada VER TIP.</i> | <i>Pescado al horno con soufflé de choclos y queso</i> | <i>Ensalada de brócoli, papines con mayonesa casera, huevo y sticks de pollo rebozado en semillas</i> | <i>Pasta integral rellena y salsa casera</i> |

video de cebotto: https://youtu.be/RBhMID99_L0

TIP: cuando hagas la hamburguesa de carne casera, a la mezcla de carne colocale la remolacha rayada, la zanahoria rayada, la cebolla y bajas la cantidad de carne y además los demás ingredientes visualmente se pierden, le dan sabor y no es que saben, a no ser que lo digas lo que que agregaste. Probalo!!!