Construye tu semana

Elige tus piezas, apúntalas aquí y pega la hoja en la nevera.

	COMIDA	CENA	DE DÓNDE SALE
Lunes			Nevera
Martes			Nevera
Miércoles			Nevera · esta noche pasa a la nevera lo del jueves
Jueves			Congelador
Viernes			Congelador

Esta semana cocino

Proteína 1

Proteína 2

Base

Verdura 1

Verdura 2

Salsa fresca

Salsa potente

Comodín de final de semana

Lista de la compra

> Regla del día 3: lo de los días 1 a 3, a la nevera; lo de los días 4 y 5, directo al congelador. Las piezas y recetas están en el anexo B del libro.