

Martes

Desayuno

AHORRÁ

Cociná esta [mermelada de frutilla](#) para untar en las tostadas de tu pan casero. También la podés hacer de frambuesas o frutos rojos. ¡Una delicia!

Merienda

AHORRÁ

Esta receta es una excelente oportunidad para hacer participar a la familia en la cocina. ¡Todos a hacer [barritas de cereal y miel](#)!



Almuerzo

¿Qué mejor que un plato de [pescado empapelado con verduras](#) para el almuerzo?

Acompañalas con una [bebida para las defensas](#) de limón, jengibre y miel, y reforzá tu sistema inmunológico.

BÁSICOS

Con este [concentrado de caldo de verduras](#) vas a tener siempre a mano una forma rápida y riquísima de condimentar tus comidas.



Cena

Terminamos el día con un exquisito [risotto](#). Fácil, rápido y queda de otro mundo.

AHORRÁ

Date un gusto, y en vez de pedir [helado de frutas](#), hacelo en tu Thermomix.

TIP

Para cuidar tus cuchillas y no forzar el motor, recordá triturar las frutas o lo que quieras picar en trozos no mayores a 3x3cm.

