

Miércoles

Desayuno

AHORRÁ

¡Hacé trabajar a tu Thermomix mientras dormís! Prepará este [yogur griego al varoma](#) antes de acostarse y despertate con el desayuno listo para disfrutar.



Almuerzo

Hoy cocinamos [fajitas de pollo, rúcula y zucchini](#). Combinado con este [agua de pepino limón y menta](#). ¡Que rico!



Merienda

AHORRÁ

Estas [cookies de avena con harina integral y miel](#) son una opción sencilla y saludable de galletitas. Preparalas para acompañar tu infusión en la merienda.



Cena

¿Qué mejor que un clásico que todos aman? Unos buenos [espagueti con albóndigas](#) para la cena de hoy.

Con esta [tarta de manzana](#) de postre vas a dejar a todos sin palabras ¡probalala!

TIP

La espátula siempre debe ser usada en el sentido de las agujas del reloj, para evitar que se dañen con el filo de las cuchillas.

