

Jueves

Desayuno

Una combinación completa, deliciosa y saludable. La [granola](#) aporta fibras y energía para todo el día. Comela con yogur, con leche, con frutas, o como quieras.

Podes agregarle arándanos deshidratados o pasas de uva una vez que se enfría.

Merienda

¿Quién es fanático del café? Con esta receta vas a experimentar una nueva forma de amar el café. El [café dalgona](#) es el más suave y espumoso, y es súper fácil de preparar.

TIP

Cuidá tu mariposa, recordá que la mariposa no se puede programar a más de velocidad 4, de esa forma la cuidas y evitas que se arruine.

Almuerzo

Cociná esta [sopa cremosa versátil](#). ¡Qué rico! Las sopas son una excelente manera de hacer una comida sabrosa y tenerla rápidamente en la mesa, cualquier día de la semana.



Cena

Mirá lo fácil que es cocinar masas deliciosas y crujientes de cero con tu Thermomix. ¡La [tarta de tomate y atún](#) es lo más!

Si te gusta el chocolate esta receta es perfecta para vos [volcán de chocolate](#).

