36 ideas para cuando no sabes qué cocinar

Marca las que ya preparaste y repite tus favoritas

Con pollo

- [ ] Pollo al horno con papas
- [ ] Pollo deshebrado en salsa de tomate
- [ ] Fajitas de pollo con pimientos
- [ ] Caldo de pollo con verduras
- [ ] Pechuga empanizada con ensalada
- [ ] Arroz con pollo

Con carne molida

- [ ] Albóndigas en salsa de tomate
- [ ] Picadillo con papa y zanahoria
- [ ] Hamburguesas caseras
- [ ] Pasta a la boloñesa
- [ ] Pimientos rellenos
- [ ] Empanadas de carne

Con huevo

- [ ] Tortilla de papa
- [ ] Omelet de verduras
- [ ] Huevos con frijoles
- [ ] Huevos en salsa de tomate
- [ ] Tarta de espinaca y queso
- [ ] Sándwich de huevo

Sin carne

- [ ] Lentejas guisadas
- [ ] Garbanzos con espinaca
- [ ] Hamburguesas de frijol
- [ ] Croquetas de papa y queso
- [ ] Verduras salteadas con queso
- [ ] Ensalada de garbanzos

Con pasta y arroz

- [ ] Espagueti con salsa de tomate
- [ ] Pasta fría con atún y verduras
- [ ] Macarrones con queso
- [ ] Arroz frito con verduras y huevo
- [ ] Arroz a la jardinera
- [ ] Lasaña de verduras

Sopas y cremas

- [ ] Sopa de verduras
- [ ] Crema de calabaza
- [ ] Crema de champiñones
- [ ] Sopa de fideos
- [ ] Caldo de res con verduras
- [ ] Crema de brócoli