



Nuestra nevera,
por Eric Meneses

	Común				
		Eric			En casa somos tres: Ander, Edurne y yo. Ander tiene 22 años y es del País Vasco; Edurne tiene 22 años y es de Pamplona; y yo soy Eric, tengo 21 años y soy de Barcelona.
			Ander		Vivimos en el piso en el que solía vivir yo con mi madre.
			Común	Común	
				Edurne	Durante el mes de abril de 2020, estamos confinados en casa ante la crisis sanitaria que vive el país.
Edurne y Ander				Eric	Durante una semana, he decidido hacer cada día una foto de nuestra nevera abierta.

Miércoles 8 de abril de 2020, 11:25

1 lechuga.

1 bloque de tofu, 1 trozo de calabaza,
1 calabacín, ½ coliflor, 1 pimiento rojo,
1 pimiento verde y 1 berenjena.

1 bolsa de espinacas crudas, 1 paquete
de espárragos trigueros, 1 lata de tomate
triturado, 1 brócoli, 1 *tupper* de rape crudo,
6 huevos y 1 bolsa de *rice cakes*.

1 bol de hummus, 1 *tupper* de tabulé,
1 bloque de tofu, ½ bote de garbanzos,
2 botellines de cerveza y 1 bolsa de
espinacas crudas.

1 bolsa de zanahorias, 2 limones, 3 dientes
de ajo, 1 rama de jengibre, 6 champiñones,
1 *tupper* de coliflor y 1 brócoli.

3 limones,
1 nabo
y 1 chirivía.

5 cebollas,
3 zanahorias
y 6 patatas.

1 huevo, 1 rama de jengibre y 1 cabeza y ½ de ajo.
1 bloquecito de levadura fresca, 1 paquete de masa para *dumplings*, 1 mascarilla facial,
1 bote de mostaza, 1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y ½ bote de alubias blancas.
1 *tupper* de lentejas, 2 cartones de caldo de verduras, ½ bote de garbanzos y ½ bote de
alubias rojas.
1 lata de sidra, ½ botella de vino blanco, 1 botellín de cerveza, ½ botella de salsa de soja
y 1 cartón de bebida de avena.



Jueves 9 de abril de 2020, 09:50

1 lechuga.

½ bloque de tofu, 1 trozo de calabaza,
⅔ calabacín, 1 pimiento rojo, 1 pimiento
verde y ⅔ berenjena.

½ bolsa de espinacas crudas, 1 papilla de
frutas, 1 brócoli, 1 *tupper* de rape crudo,
6 huevos, 1 bolsa de *rice cakes* y 1 lata de
tomate triturado.

½ bloque de tofu, 1 *tupper* de tabulé,
2 botellines de cerveza y ½ bolsa de
espinacas crudas.

½ bote de garbanzos, 1 limón, 3 dientes de
ajo, 1 rama de jengibre, ½ bote de lentejas,
6 champiñones y 1 *tupper* de coliflor.

3 limones,
2 zanahorias,
1 nabo
y 1 chirivía.

4 cebollas y ½
y 5 patatas.

1 huevo, 1 rama de jengibre y 1 cabeza de ajo.
½ bloquecito de levadura fresca, 1 paquete de masa para *dumplings*, 1 mascarilla facial,
1 bote de mostaza, 1 lata de tónica y 1 lata de cerveza.
1 *tupper* de lentejas, 2 cartones de caldo de verduras y ½ bote de alubias rojas.
1 lata de sidra, ½ botella de vino blanco, 1 botellín de cerveza, ½ botella de salsa de soja
y 1 cartón de bebida de avena.



Viernes 10 de abril de 2020, 08:30

1 lechuga.

1 trozo de tofu, 1 trozo de calabaza,
½ calabacín, ⅓ pimiento rojo, ⅓ pimiento
verde y 1 trozo de berenjena.

1 filete de salmón, 1 trozo de brócoli,
5 huevos, 1 bolsa de *rice cakes* y 1 lata de
tomate triturado.

1 *tupper* de tabulé, 2 botellines de cerveza
y ½ bolsa de espinacas crudas.

1 bolsa de zanahorias, 1 limón, ½ bote de
lentejas, 1 rama de jengibre, 1 diente de ajo,
1 brócoli, 6 champiñones y ½ *tupper* de
coliflor.

1 pimiento rojo,	8 zanahorias,
3 patatas,	4 cebollas
5 cebollas,	y 5 patatas.
3 limones,	
1 nabo y 1 chirivía.	

6 huevos, 1 rama de jengibre y 2 cabezas de ajo.
½ bloqucito de levadura fresca, 1 paquete de masa para *dumplings*, 1 mascarilla facial,
1 bote de mostaza, 1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y 1 botellín de cerveza.
1 *tupper* de lentejas, 2 cartones de caldo de verduras, ½ bote de lentejas y ½ bote de
alubias rojas.
⅓ botella de vino blanco, 1 cartón de zumo de frutos rojos, ½ botella de salsa de soja
y 1 cartón de bebida de avena.



Sábado 11 de abril de 2020, 10:30

1 lechuga.

1 trozo de tofu, 1 trozo de calabaza,
1/3 pimiento rojo, 1/3 pimiento verde, 1/2 lima,
1 trozo de berenjena y 1/2 calabacín.

4 huevos, 1/2 bolsa de *rice cakes*,
1 paquete de tortillas integrales de trigo
y 1 trozo de brócoli.

1/2 *tupper* de tabulé y 2 botellines de cerveza.

1 bolsa de zanahorias, 1/2 diente de ajo,
1/2 limón, 1 brócoli, 1 rama de jengibre,
3 champiñones y 1/2 *tupper* de coliflor.

1 pimiento rojo,
3 patatas,
4 cebollas y 1/2,
3 limones,
1 nabo
y 1 chirivía.

5 zanahorias,
3 cebollas y 1/2
y 5 patatas.

6 huevos, 1 rama de jengibre y 2 cabezas de ajo.
1/2 bloquecito de levadura fresca, 1 paquete de masa para *dumplings*, 1 bote de mostaza,
1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y 1 botellín de cerveza.
1 *tupper* de lentejas, 2 cartones de caldo de verduras, 1/2 bote de lentejas y 1/2 bote de
alubias rojas.
1 cartón de bebida de almendras, 1/3 botella de vino blanco, 1 cartón de zumo de frutos rojos,
1/2 botella de salsa de soja y 1 cartón de bebida de avena.



Domingo 12 de abril de 2020, 09:30

Nada.

½ lima, 1 trozo de berenjena y 1 trozo de calabaza.

4 huevos, ½ bolsa de *rice cakes* y 1 paquete de tortillas integrales de trigo.

½ *tupper* de tabulé y 2 botellines de cerveza.

2 zanahorias, ½ diente de ajo, ½ brócoli, ½ limón, 1 rama de jengibre, ½ bote de alubias blancas y ½ *tupper* de coliflor.

1 pimiento rojo,
3 patatas,
3 cebollas,
3 limones,
1 nabo
y 1 chirivía.

5 zanahorias,
3 cebollas y ½
y 5 patatas.

5 huevos, 1 rama de jengibre y 2 cabezas de ajo.
½ bloquecito de levadura fresca, 1 bote de mostaza, 1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y 1 botellín de cerveza.
1 *tupper* de lentejas, 2 cartones de caldo de verduras y ½ bote de alubias rojas.
1 cartón de bebida de almendras, 1 cartón de zumo de frutos rojos, ⅓ botella de salsa de soja y 1 cartón de bebida de avena.



Lunes 13 de abril de 2020, 11:40

Nada.

½ aguacate, ½ lima y ½ tomate.

½ *tupper* de tabulé, 2 huevos, 1 cartón de bebida de avena, ½ bolsa de *rice cakes* y 2 limones.

½ bote de garbanzos, 1 paquete de tortillas integrales de trigo y 2 botellines de cerveza.

2 zanahorias, ½ diente de ajo, ½ limón y 1 rama de jengibre.

1 pimiento rojo,
3 patatas,
3 cebollas,
1 nabo
y 1 chirivía.

2 zanahorias,
3 cebollas
y 5 patatas.

4 huevos, 1 rama de jengibre y 2 cabezas de ajo.
½ bloquecito de levadura fresca, 1 bote de mostaza, 1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y 1 botellín de cerveza.
1 *tupper* de lentejas, 1 cartón de caldo de verduras y ½ bote de alubias rojas.
1 cartón de zumo de frutos rojos, ½ botella de salsa de soja y 1 cartón de bebida de avena.



Martes 14 de abril de 2020, 08:45

Nada.

½ lima.

½ bolsa de *rice cakes*, 1 tortilla integral de trigo y 2 limones.

1 lata de tomate triturado y 2 botellines de cerveza.

2 zanahorias, ½ limón y 1 rama de jengibre.

½ pimiento rojo,
2 patatas,
2 cebollas,
1 nabo
y 1 chirivía.

2 zanahorias,
2 cebollas y ½
y 5 patatas.

3 huevos, 1 rama de jengibre y 2 cabezas de ajo.
½ bloquecito de levadura fresca, 1 lata de tónica, 1 lata de cerveza y 1 botellín de cerveza.
1 cartón de caldo de verduras.
1 cartón de zumo de frutos rojos, ⅓ botella de salsa de soja y 1 cartón de bebida de avena.





IG: @ericmeneses_