

Frutta e verdura di stagione

LA SPESA DI DICEMBRE



Spinacio



Patata



Cipolla



Insalata



Aglio



Carota



Arancia



Clementina



Melone Invernale



Castagna



Mela



Fico d'India



Pera



Uva



Cachi



Kiwi



Mandarino



Broccolo



Rapa



Carciofo



Verza



Cardo



Cavolfiore



Porro



Cavolo Cappuccio



Radicchio



Cima di Rapa



Cipollotto



Costa



Fungo



Zucca



Finocchio



Melograno

In evidenza: Agrumi

Gli agrumi sono una bomba di antiossidanti e di vitamina C, di cui non possiamo fare a meno. In casa si conservano al fresco, mai in frigorifero, al fine di mantenere inalterata succosità e consistenza.