

Lista della spesa di Luglio



Frutta di stagione

- Albicocche, Angurie
- Ciliegie
- Fichi, Frutti di bosco
- Meloni
- Nespole
- Pesche, Prugne
- Susine

Verdura di stagione

- Bietole
- Carote, Cetrioli
- Fagiolini, Fiori di zucca
- Melanzane
- Insalate
- Peperoni, Pomodori
- Rucola
- Zucchine

Spezie ed erbe aromatiche

- Basilico
- Maggiorana, Menta
- Origano
- Timo
- Salvia