

Lista della spesa di Gennaio



Frutta di stagione

- Arance
- Clementine
- Kiwi
- Limoni
- Mandarini, Mele
- Pere, Pompelmi

Verdura di stagione

- Aglio
- Biete, Broccoli
- Carciofi, Cardi, Cavolfiori e Cavoli (cappuccio, verza, Bruxelles)
- Catalogna, Cipolle, Cicoria
- Finocchi
- Invidia (belga e riccia)
- Lattuga
- Porri
- Radicchio, Rape
- Sedano, Spinaci

Spezie ed erbe aromatiche

- Borragine
- Prezzemolo