

Lista della spesa di Febbraio



Frutta di stagione

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

Verdura di stagione

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

Spezie ed erbe aromatiche

- Prezzemolo
- Rosmarino
- Timo