

Lista della spesa di...

# Giugno

## Frutta di stagione:

- Albicocca .....
- Amarena .....
- Anguria .....
- Ciliegia .....
- Cocco .....
- Fragole .....
- Limone .....
- Mela .....
- Mirtillo .....
- Pesca .....
- Prugna .....
- .....
- .....

## Verdura di stagione:

- Bietola .....
- Capperi .....
- Carota .....
- Cetrioli .....
- Cipolle .....
- Fagiolini .....
- Indivia .....
- Lattuga .....
- Melanzane .....
- Peperoni .....
- Pomodori .....
- Radicchio .....
- Ravanella .....
- Rucola .....
- Sedano .....
- Zucchine .....

## Curiosità del mese: le ciliegie

Le ciliegie sono dei frutti rotondi, dalla colorazione rosso-giallastra, appartenenti alla famiglia delle Rosaceae.

Possono essere dolci, acide o selvatiche.

Quelle maggiormente consumate in Italia sono il durone (di colore giallo-rosso) e la vignola (di colore rosso scuro).

Sono composte per più dell' 80% da acqua, forniscono fibra e sono ricche di potassio e vitamine idrosolubili.

100g forniscono 48 kcal.

Sono frutti molto delicati e deperibili, per questo vengono generalmente conservate solo per un paio di giorni in frigorifero.

Seguendo la loro caratteristica stagionalità vengono consumate nei mesi di maggio, giugno e luglio.

Perfette consumate da sole come snack, insieme a dello yogurt greco, come macedonia oppure trasformate in composte o confetture.

## Note:

.....  
.....  
.....