



Lista della spesa di...

# Febbraio

## Frutta di stagione:

- Ananas .....
- Arancia .....
- Avocado .....
- Banana .....
- Clementina .....
- Kiwi .....
- Mela .....
- Pera .....
- Pompelmo .....
- .....
- .....
- .....

## Verdura di stagione:

- Barbabietola .....
- Bietola .....
- Broccolo .....
- Carciofo .....
- Carota .....
- Cavolini .....
- Cavolo .....
- Cime di Rapa .....
- Cipolla .....
- Finocchio .....
- Porro .....
- Radicchio .....
- Rapa .....
- Spinaci .....
- .....
- .....

## Il consiglio del mese...

Ecco qualche strategia "furba" per aiutarti a mangiare più legumi, anche nel caso in cui i legumi non ti piacciono particolarmente.

1. Prepara delle insalatone aggiungendo ai legumi vari tipi di verdura, una combinazione fantastica è ceci, pomodorini e olive, ma ce ne sono davvero tantissime altre.

2. Prova la pasta di legumi, cuoce in davvero pochissimo tempo e può essere abbinata alla pasta "normale" per completare la combinazione carboidrato + proteina.

3. Utilizza in cucina la farina di legumi, per esempio per preparare una bella farinata di ceci.

4. Prova a cambiare la consistenza dell'alimento preparando per esempio hummus, creme e vellutate. Nella preparazione di hummus e crema l'aggiunta del succo di limone rende il preparato molto più gradibile!



## Note:

.....

.....

.....