

Lista spesa settimana del 7 maggio

Cereali

- Farina di quinoa
- Pane integrale
- Pasta sfoglia vegan

Legumi o sostituti

- Falafel (preparato, per chi non li fa in casa)
- Farina di ceci
- Piselli freschi
- Tempeh al naturale

Verdure

- Asparagi
- Bietoline
- Carciofi
- Cipolla rossa di Tropea
- Cipollotti
- Fagiolini
- Melanzane
- Peperoni
- Pomodori
- Pomodorini ciliegini o pizzutello
- Porri
- Spinaci
- Zucchine

Frutta secca e semi oleaginosi

- Tahin di girasole (o di sesamo o di crema di mandorle)

Spezie o condimenti etc.

- Basilico
- Concentrato di pomodoro
- Erba cipollina
- Garam masala
- Olive taggiasche sott'olio
- Pesto
- Pomodori secchi
- Salvia
- Spezie per cous cous