

Consigli per la preparazione:

come gustare le verdure al meglio!

	CRUDE		CUCINATE			
	Intere	Tagliate / affetta-te	Bollite/ al vapore	Arrosto / alla griglia / al forno	Fritte / saltate	Sottolio / sottaceto
Carciofo		●	●	●	●	●
Asparagi			●	●	●	
Melanzane			●	●	●	●
Bietole			●		●	●
Fave	●		●		●	
Broccoli			●	●	●	
Cavolini di Bruxelles			●	●	●	
Zucca			●		●	
Cavolo verza		●	●	●		
Carote		●	●	●	●	
Cavolfiore			●	●	●	
Zucchine		●	●	●	●	
Cetrioli		●				
Fagiolini			●		●	
Insalata		●				
Porri			●	●	●	
Finocchi		●	●	●	●	
Rapa			●		●	
Piselli			●		●	
Peperoni		●		●	●	●
Spinaci	●	●	●		●	
Patate			●	●	●	
Pomodori ciliegini	●	●	●	●	●	
Pomodori		●		●	●	●

Le verdure possono essere preparate e cucinate in molti modi diversi. È questa flessibilità che le rende così fantastiche! La tabella offre una rapida panoramica di alcuni modi comuni con cui vengono consumate le diverse verdure. Abbiamo indicato il modo in cui pensiamo che ogni verdura dia il meglio!