

Τα φρούτα και τα λαχανικά του φθινοπώρου

Φρούτα:

μήλα, μπανάνες, αχλάδια,
σταφύλια, δαμάσκηνα, κορόμηλα,
μούρα, βατόμουρα, κυδώνια.

Λαχανικά:

λάχανο, αγκινάρες, μπρόκολο,
λαχανάκια Βρυξελλών, σέλινο,
ραδίκια, κουνουπίδι, γλυκοπατάτα,
μανιτάρια, σκόρδο, κίτρινη
κολοκύθα, αγγουράκια.

mindthefood.gr