

Vegetais
do mês

Outubro

@amandabutten

@arianeramosm

AB
Amanda Butten
NUTRICIONISTA

Verduras



ALMEIRÃO



LOURO



COUVE DE BRUXELAS



COENTRO



RABANETE



LOUVE FLORES



CENOURA com FOLHAS



BRÓCOLIS



MOSTARDA



ESPINAFRE



AGRIÃO

ERVA DOCE



MORTELÃ



PALMITO



LOUVE

MANJERICÃO



NABO



RÚCULA

Frutas



ABACATE



MARACUJÁ



CAJU



BANANA



ACEROLA



MAÇÃ FUJI



MANGA



NECTARINA



PINHA



MANGA



LARANJA



UVA THOMPSON



TANGERINA

Legumes

ERVILHA



INHAME (OU CARÁ)



ALCACHOFA

JILÓ



ABÓBORA



CHUCHU



PEPINO JAPONÊS



CAQUI



MANDIOCA



BETERRABA com FOLHAS

Prefira os alimentos da estação e aproveite por inteiro a qualidade e o sabor!