

Vegetais
do mês

Agosto

AB
Amanda Butten
NUTRICIONISTA

@amandabutten

@arianeramosm

frutas



Kiwi



Maracujá



Morango



Maçã



Carambola



Tangerina



Mamão



Laranja

verduras



BETERRABA
com FOLHAS



LOURO



BRÓCOLIS



AGRIÃO



COUVE



CENOURA
com FOLHAS



COUVE
FLOR



HORTELÃ



CHICÓRIA



ESPINAFRE



COENTRO

legumes



BATATA
DOCE



MANDIOCA



ERVILHA



ABÓBORA
JAPONESA



INHAME
(OU CARÁ)



ABÓBRINHA



MANDIOQUINHA



ERVA
DOCE



ORÉGANO

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