

Estrella de supermercado de otoño

Con el otoño llegan las temperaturas más frescas y los deliciosos alimentos de la cosecha. Lleve esta lista cuando vaya a comprar al supermercado para concentrarse en las frutas y verduras de temporada.



Manzanas



Plátanos



Betabel/
remolacha



Pimientos



Brócoli



coles de Bruselas



Col/repollo



Zanahorias



Coliflor



Apio



Col verde



Arándanos



Ajo



Jengibre



Uvas



Judías verdes



Kale



Kiwi



Limonos



Lechuga



Limas



Mangos



Hongos



Cebollas



Chirivías/
pastinaca



Peras



Chícharos



Piñas



Patatas



Calabaza



Rábanos



Frambuesas



Nabicol/
colinabo



Espinaca



Patatas dulces



Acelgas



Nabos



Calabaza de
invierno



Batata

