

Pasqua

La spesa

Frutta e verdura

- ☐ Cipolle
- ☐ Carote
- ☐ Patate
- ☐ Fragole
- ☐ Asparagi freschi o in lattina
- ☐ 1 confezione rape rosse

Prodotti frigo

- ☐ Formaggio vegetale a scelta
- ☐ Formaggio spalmabile veg
- ☐ Pesto senza formaggio
- ☐ Panna vegetale da montare
- ☐ Piselli surgelati
- ☐ Olio di cocco o margarina

Altro

- ☐ Amido di mais
- ☐ Mandorle
- ☐ Lievito alimentare
- ☐ Biscotti al cioccolato
- ☐ Dado vegetale o brodo in polvere
- ☐ Rosmarino
- ☐ Farina per polenta istantanea
- ☐ Marmellata di fragole
- ☐ Lenticchie (anche in lattina)
- ☐ Fiocchi di avena
- ☐ Farina di avena
- ☐ Cipolla granulare
- ☐ Aglio in polvere
- ☐ Salsa di soia
- ☐ Concentrato di pomodoro
- ☐ Panna da cucina
- ☐ Cous cous (di mais)

