

ESPINACAS

De sabor suave y ligeramente ácido. Se pueden preparar crudas en ensaladas, hervidas, en cremas, salteadas, rehogadas, al vapor...

Smoothie bowl de espinacas y kéfir

ENDIVIA

Ligeramente amargas, se toman crudas, estofadas, braseadas...

Endivias estofadas con piñones, alcaparras y pasas

RÚCULA

Tiene un sabor muy peculiar con un regusto picante y amargo y una textura crujiente.

Se consume en crudo como parte de ensaladas, pizzas, carpachos o pastas.

Tosta de tortilla de jamón con ensalada de rúcula

CANÓNIGOS

De sabor delicado y con un punto ácido. Se consumen crudos en ensaladas o guarniciones-, También en cremas, sopas, pizzas, bocadillos o sándwiches.

Ensalada de vieiras, canónigos y pomelo

RADICCHIO

De sabor ligeramente amargo, se toma, sobre todo en crudo para ensaladas, pero se puede preparar salteada, braseada, en pizzas, con pastas, etc.

Pizzetas con pera, Gorgonzola y radicchio

