



ES POSIBLE que no siempre tenga o pueda comprar algunos de los productos para usar en las recetas. Esta es una lista de verduras que tienen perfiles de sabor o propiedades culinarias similares.



HOJAS GRUESAS col verde, acelga, coles verdes, col china, repollo

HOJAS FINAS lechuga, hojas de mostaza, espinaca, veres tiernos, arúgula

HIERBAS (DOLCES) albahaca, perejil, hinojo, cilantro, menta, orégano

HIERBAS (SALADAS) romero, tomillo, salvia

ALIÁCEAS aho, puerro, cebolla, chalote

RAÍCES (BLANCAS) papa, papa dulce, zanahoria, chirivía, apionabo, calabaza

RAÍCES (DURAS) remolacha, nabo, rábano, colinabo, apionabo, colinabo, brocoli, tallos de coliflor

BLANDOS frijol, gajos de aho, espárrago, brocolini

TALLOS apio, hinojo, tallos de verduras de hojas gruesas

PUNTAS DE COL brócoli, coliflor, col de bruselas

JITOMATES tomates rojos o verdes, tomatillos

DULCES / CROCANTES maiz, pimiento dulce, manzana, peras asiáticas, uvas, calabaza, pepino, cebolla dulce

DRESCAS / CROCANTES calabaza, pepino