

# To do list

| ALIMENTO         |   |
|------------------|---|
| Frutta e verdura | Lava e monda<br>Taglia<br>Cuoci: teglia/padella/vapore    |
| Legumi           | Ammolla<br>Cuoci: pentola o vapore<br>Preparazioni: ..... |
| Cereali          | Ammolla<br>Cuoci: pentola o vapore<br>Preparazioni: ..... |
| Pesce            | Pulisci e porziona<br>Congela/prepara: .....<br>.....     |
| Carne            | Pulisci e porziona<br>Congela/prepara: .....<br>.....     |
| Salse e sughi    | Cuoci verdure: .....<br>Porziona<br>Salse: .....          |
| Altro            | .....<br>.....<br>.....                                   |