



## **ARROCES Y PASTAS (Diabetes):**

**Platos por los que se podría intercambiar manteniendo las características nutricionales:**

- 1. Paella mixta (con pollo y conejo)**
- 2. Arroz con conejo y setas**
- 3. Arroz caldoso con almejas y gambas**
- 4. Arroz a la cubana**
- 5. Arroz a banda**
- 6. Arroz con bacalao**
- 7. Arroz gratinado con jamón (sin la parte blanca del tocino)**
- 8. Arroz negro con almeja y calamar**
- 9. Arroz verde (con cebolla, puerro y perejil)**
- 10. Ensalada de arroz**

**Pasta: espaguetis, macarrones, espirales, cinta, etc.**

- 1. Pasta con tomate y atún**
- 2. Pasta con ajo y perejil**
- 3. Pasta con puerros y salmón**
- 4. Pasta con habas y guisantes**
- 5. Pasta con guisantes y setas**
- 6. Pasta marinera**
- 7. Pasta boloñesa**
- 8. Pasta napolitana**
- 9. Pasta con frutos secos**
- 10. Pasta con verduras (zanahoria, calabacín, puerro, etc)**
- 11. Ensalada de pasta**