



AVES (Diabetes):

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

- 1. Pollo al ajillo con cebolletas**
- 2. Pollo al chilindrón**
- 3. Pollo al limón**
- 4. Pollo a la vasca (con tomate)**
- 5. Pechugas de pollo a la naranja**
- 6. Estofado de pavo/pollo con alcachofas**
- 7. Pollo/pavo asado**
- 8. Brocheta de pollo/pavo con verduras**
- 9. Pavo con manzanas**
- 10. Pavo a las hierbas (con perejil, tomillo, orégano y cebollino)**
- 11. Pollo/pavo en escabeche**