



CARNES (Diabetes):

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

- 1. Conejo a la cortijera (con majado de ajo, cebolla y pan)**
- 2. Conejo al horno**
- 3. Lomo de cerdo a la plancha**
- 4. Lomo cerdo a la naranja**
- 5. Lomo de cerdo a la sal**
- 6. Solomillo de cerdo con manzana**
- 7. Ragout de ternera (corte magro)**
- 8. Ternera estofada con setas (corte magro)**
- 9. Magro de ternera con tomate**
- 10. Redondo de ternera al vino**
- 11. Solomillo de ternera asado**