



LEGUMBRES (Diabetes):

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

- 1. Alubias pintas con arroz**
- 2. Alubias blancas con berza**
- 3. Fideuá de legumbres tiernas (con guisantes y habas)**
- 4. Garbanzos de vigilia (con bacalao)**
- 5. Guisantes con jamón (sin la parte blanca del tocino)**
- 6. Habas con arroz**
- 7. Habas con jamón (sin la parte blanca del tocino)**
- 8. Habitas con sepia**
- 9. Lentejas con arroz**
- 10. Ensalada de legumbres (garbanzos, alubias, lentejas) y verduras (cebolla, judías verdes, zanahoria, tomate, apio)**