



PESCADOS AZULES (Diabetes):

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

- 1. Atún a la plancha**
- 2. Atún con tomate**
- 3. Ventresca de bonito al horno**
- 4. Bonito con pimientos rojos**
- 5. Caballa encebollada**
- 6. Cazón en amarillo**
- 7. Cazón guisado con salsa de tomate y pimientos**
- 8. Pez espada al limón**
- 9. Pez espada con cebollas y vino blanco**
- 10. Sardinas al horno**
- 11. Salmón a la naranja**
- 12. Salmón en papillote**
- 13. Truchas al horno sobre lecho de cebollas**