



PESCADOS BLANCOS (Diabetes):

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

- 1. Albóndigas de pescado (rape, merluza)**
- 2. Bacalao a la vizcaína**
- 3. Besugo al horno**
- 4. Dorada a la espalda**
- 5. Lenguado al limón**
- 6. Lubina al horno**
- 7. Mero a la plancha**
- 8. Merluza a la gallega**
- 9. Merluza a la vasca**
- 10. Perca con tomate**
- 11. Pescadilla cocida**
- 12. Rape a la marinera**
- 13. Rosada a la roteña**